जननी

प्रजनन सम्बन्धी पूर्ण वृत्तान्त तथा संरक्षण

लेखक

मास्टर सुजानसिंह

साईंस टीचर,

खालसा कालिजीएट स्कूल, अमृतसर

प्रकाशक

स्वयं लेखक

१९४४

प्रथमावृत्ति ६०० प्रतियां

मूल्य मय जिल्द ६।) रु०

कापी राइट—लेखक का

इस पुस्तक के लिये कागज ला० रामलाल कपूर एण्ड सन्ज ने कण्ट्रोल रेट पर दिया। धन्यवाद।

आर्य्य प्रेस हाल बाजार अमृतसर में ज्ञानी पिण्डीदास (म्यूनिसिपल कमिश्नर) प्रिण्टर के प्रबन्ध से छपी।





बधाई तथा धन्यवाद

—:०:—

साहित्य वृद्धि के इच्छुक सज्जन यह सुनकर प्रसन्न होंगे, कि इस पुस्तक (जननी-पंजाबी संस्करण) को पंजाब सरकार द्वारा स्थापित पुस्तक परामर्शदातृ सभा (Punjab Advisory Board for Books) ने एक उत्तम एवं लाभप्रद पुस्तक स्वीकार किया है, और इसके लेखक को पंजाबी भाषा में एक उत्तम पुस्तक की वृद्धि पर प्रसन्न होकर पांच सौ रुपये का प्रथम पारितोषक प्रदान किया है।

नोट—सरकार की ओर से आई हुई पत्रिका की प्रतिलिपि आगे देखिये।

Communications
to be addressed to
The Secretary
PUNJAB ADVISORY
BOARD FOR BOOKS
LAHORE

No. 423

FROM

THE SECRETARY

Punjab Advisory Board for Books.

LAHORE

To

Master Sujan Singh,
(retired Science Master Khalsa College
Amritsar) C/O Dr Gurbachan Singh
British Military Hospital
Mingladon Cantt., Burma

Lahore 21st June ~~March~~ 1940

Sir

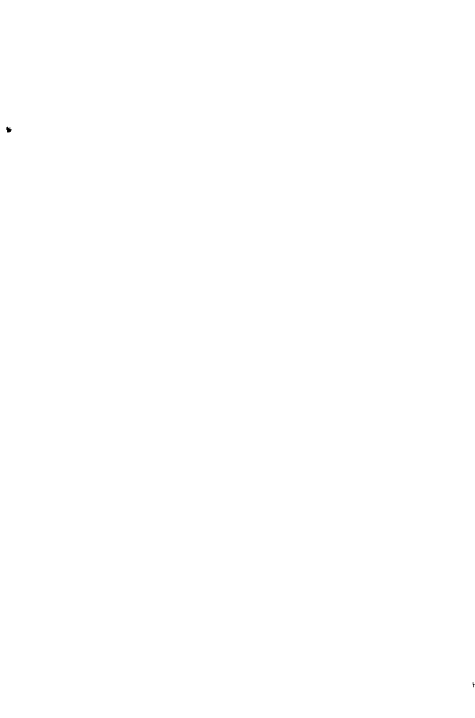
I have the honour to state that the Punjab Government are pleased to award to you a prize of Rs 500/ out of the Patronage of Literature Fund of the Punjab Advisory Board for Books in recognition of the services rendered by you to the cause of the Punjabi Literature by the production of the publication entitled Jamani," a cheque for Rs 500/- (Rupees five hundred only) being enclosed herewith

Kindly send me a stamped receipt for the amount

I have the honour to be,
Sir,
Your most obedient Servant,

B. Mathur [signature]
Secretary
Punjab Advisory Board for Books
(G R)

यह पुस्तक उन भावी माताओं (Expectant mothers)
के कर कमलों में समर्पित की जाती है जो इसे
ध्यान पूर्वक पढ़कर इससे लाभ उठाएँ।



श्रीमती डाक्टर हरजागीर कौर

एम बी बी एस

लेडी हार्डिंग कालिज, न्यू देहली

के पत्र ता० ६-१०-३६ का

भाषानुवाद

श्रीमान् मास्टर सुजानसिंह जी,

आपकी भेजी पुस्तक "जननी" नामी मुझे प्राप्त हो गई है, मैं आपको बहुत धन्यवादिन हूं। मैं आजकल इसको पढ रही हूं। मुझे यह देखकर हार्दिक प्रसन्नता हुई है कि पंजाबी भाषा में ऐसी लाभदायक पुस्तक छप गई है। और यह पंजाबी बहिनों के लिये अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगी। मैं ने जितनी भी पढी है मुझे बहुत पसन्द आई है। जो डाया-ग्राम्स (Diagrams) दिये गये हैं, उन्हें देखकर समझने में कोई विशेष कठिनाई साबत नहीं होगी।

आपकी शुभचिन्तिका—

हरजागीर कौर

अनुक्रमणिका

FOREWORD.

India's infant mortality has become proverbial throughout the world No less than 192 per thousand children under the age of one year and about 37 4 per thousand mothers at the time of child-birth are sacrificed at the altar of death every year A nation, however poor, can ill-afford this

The abysmal ignorance prevalent amount Indian would be mothers regarding ante natal care and after-birth precautions is the root cause of these dire consequences The sufferings involved are aggravated owing to an utter lack of maternity hospitals and on account of social customs demanding the use of Lady Doctors only who are so scarce

The illiterate Village *Daya*—an embodiment of ignorance and filth—is an ever-present source of infection in child birth, and greatly adds to the difficulties

Under such alarming conditions it is necessary that a book dealing exhaustively with the subject of expectant mothers, child birth, child care, their feeding, bringing up, and personal hygiene should be published in the language of the

layman Such a book has been long due from the Medical profession To acquaint the public with the rudiments and first-aid information regarding ante-natal and post natal precautions and the common diseases of the children, their recognition and treatment, is sorely needed to stem this enormous loss of life The JANANI well meets this long felt need

I have thoroughly perused this book with keen interest It handles the different subjects with a thoroughness and lucidity, which make the book comprehensive and interesting With all this the author has not overlooked the fact that qualified medical assistance is vitally necessary in case of complication

I am sure this book will prove of immense utility to *Dayas*, mid-wives and nurses and will find a receptive shelf even in the humblest home of the Punjabee reading public, thus supplying the public a knowledge which is so urgently needed for building a healthy and vigorous nationhood so vitally necessary in the modern struggle for life

RANDHIR SINGH SANDHU
PH G M B M D.

WOMEN AND CHILDREN DISEASES CLINICS
28 CHAMBERLAIN ROAD LAHORE

19 9 1939

CIVIL HOSPITAL,
RAWALPINDI,
9th Nov 1939

I have gone through the book entitled 'JANANI" and have been very much impressed by the volume of useful information contained therein The book embodies a marvellous exposition of the details which every expectant mother should know beforehand and is a clear and an unerring guide for her afterwards I might style it an "Encyclopaedia in-miniature" of the subject it deals with, and is more or less a "Book-Doctor" at home I feel it my duty to congratulate its author for the pains he has taken in publishing such an handy and illuminating book

BASANT KUMARI PURI,
M B B S
Incharge Female Section,
Civil Hospital,
RAWALPINDI

इन उपरिलिखित रोगों का उपचार, जिसको मैं आप की दृष्टि में लाना आवश्यक समझता हूं, यह है कि इस मे से नौ दशाओं मे दुष्परिणाम शिशु-प्रजनन से पूर्वावस्था के पूर्ण संरक्षण (Antenatal Care) द्वारा रुक सकते हैं। अब देखना यह है कि यह संरक्षण कैसे किया जाय।

स्वतन्त्र देशों में सरकार की ओर से बच्चों और माताओं की रक्षा के लिये कई धाया-गृह और हस्पताल इस प्रकार के हैं, जिन मे कि जननियां जाकर अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध मे परामर्श मुफ़्त प्राप्त कर सकती हैं और हर प्रकार की डाक्टरी सहायता ले सकती है। इनके अतिरिक्त लोगों ने अपनी अपनी कई सभा-सोसाइटियां इस प्रकार की बनाई हुई हैं, जो कि व्याख्यानों, ट्रैक्टों, पुस्तकों, समाचार पत्रों, तथा रेडियो द्वारा जननियों को सचेत करती रहती हैं कि प्रजनन के अमुक कष्ट का कारण, अमुक प्राकृतिक नियम का उल्लङ्घन होता है, या अमुक तकलीफ से बचने के लिये अमुक उपाय करो, या अमुक खुराकें खाओ, आदि।

नोट—सम्पन्न (धनाढ्य) परिवारों की ललनाओं ने अपने निजी डाक्टर रखे हुए होते हैं, जिनसे प्रत्येक कष्ट

समय पूछ-ताछ करके वह अपने स्वास्थ्य की रक्षा करती रहती हैं।

इन देशों के मुकाबले मे हमारे देश की दशा अत्यन्त शोचनीय है। शिक्षा की न्यूनता के कारण आम स्त्रियों को पता ही नहीं कि स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का परस्पर क्या सम्बन्ध है, रोग-कारक कीटाणु क्या हैं और किस प्रकार रोग फैला देते हैं, या जननी पर प्रजनन समय इनके क्या क्या कुप्रभाव पड़ सकते हैं और इनकी रोक-थाम या इन से बचने के कौन कौन से उपाय या ढंग हैं? इस में और अधिकता यह है कि सरकार की ओर से भी जननियों की सहायता का बहुत *कम प्रबन्ध है, जिसके कारण बहुत से बच्चों और माताओं के जीवन उजड्ड धाइयों और नीम हकीमों के हाथों प्रति वर्ष नष्ट होते हैं।

हिन्दुस्थान मे जनाना हस्पताल बहुत ही कम हैं;

---

*१६३६ ईस्वी की रिपोर्ट है कि केवल पंजाब के ग्रामो मे इस वर्ष ६७३, ७०३ बच्चे पैदा हुए थे और सरकार की ओर से पंजाब के ग्रामो के हस्पतालो में केवल १७२ बच्चा जनने वाली स्त्रियों के लिये प्रबन्ध था, अर्थात् १०० बच्चे की पैदायश के पीछे केवल, ०२ का प्रबन्ध था। समस्त भारत का अनुमान आप स्वयं लगालें।

जितने है भी, वह भी बड़े बड़े नगरो और उपनगरो में, जिनसे आम जननियां पूरा लाभ नहीं उठा सकतीं। साथ ही एक और कठिनता यह है कि साधारण हस्पतालो में, जहा पुरुष-डाक्टर काम करते हैं, स्त्रियां जाने से झिझकती और पुरुष को अपनी व्यथा सुनाने में लज्जा अनुभव करती हैं और अन्दर ही अन्दर दुःखो से गलती रहती है।

एक ढग जननियों को पुस्तको, ट्रैक्टों, व्याख्यानों, या रेडियो द्वारा सचेत करने का है। रेडियो का प्रबन्ध सरकार के हाथ है। वह चाहे तो इस से जननियो को हर प्रकार के सरक्षण सम्बन्धी शिक्षा दे सकती है। ट्रैक्ट छापना और बाँटना, जैसा कि कभी कभी रैड्क्रास सोसाइटी (Indian Red Cross Society) वाले करते हैं, किसी सभा-सोसाइटी का काम है। शेष रह गया पुस्तकों का माध्यम। इस मे विशेषता यह है कि पुस्तक प्रतिक्षण जननी की पूरी परामर्श दात्र् सिद्ध हो सकती है।

शिशु-प्रजनन, शिशु-पालन एव जननी के सरक्षण के विषयों पर अग्रेजी भाषा में कई पुस्तकें है, जो पृथक् २ योग्य डाक्टरो और अनुभव प्राप्त लेडी डाक्टरों की लिखी हुई मिलती है; परन्तु इन से अधिक लाभ डाक्टरी पढने

वाले विद्यार्थी, धाया या डाक्टर ही उठा सकते हैं। हमारी बहुत ही कम बहिन-बेटिया अंग्रेजी जानती हैं, जो जानती भी है उनमें से भी बहुत ही कम ऐसी होंगी जिन्हें अपने स्वास्थ्य का ध्यान होवे और जो स्वास्थ्य स्थिर रखने के लिये इस प्रकार की पुस्तकें मंगवा कर पढने की उत्कण्ठा रखती है, या अपनी अन्य अडोसन पडोसनो को कभी कभी पढ़ कर समझावें।

इसी प्रकार लिखे पढ़े पतियों मे से भी पडताल करने पर थोड़े ही ऐसे मिलेंगे, जिनको कि अपनी पत्नियों क स्वास्थ्य की चिन्ता हो और पुस्तकें पढकर यह आवश्यकता पूरी करतीं हों। हा, यह आवश्यकता एक प्रकार से लोक भाषा मे लिखी पुस्तक द्वारा पूरी हो सकती हैं, क्योकि लोकभाषा अपनी मातृ भाषा होने के कारण इस मे लिखी पुस्तक, बगैर किसी दूसरे की मुहताजी के, पढकर जननी अपनी रक्षा कर सकती हैं।

जननियों के नित्य के दु.खों को सुन सुन और देख २ कर लेखक को यह पुस्तक लिखने की आवश्यकता प्रतीत हुई और पूरे पाच वर्ष के निरन्तर प्रयत्न के अनन्तर 'जननी' नामी यह पुस्तक आकर तय्यार हुई।

इस पुस्तक मे नवीन डाक्टरी साइँस के आविष्कारों के अनुसार, नवीन (*Up to date*) पुस्तकों की सहायता

जोकि घरो में जननिया परस्पर साधारण वार्तालाप में व्यवहृत करती है। कई स्थानो पर जहा कोई उचित शब्द नहीं मिला, तात्पर्य समझाने के लिये अपने पास से नया शब्द गढ़ कर या वास्तविक अंग्रेजी शब्द ही व्यवहार मे लाया गया है। इस से समझने मे कोई कठिनता नहीं होगी।

इस विचार से कि पुस्तक में किसी डाक्टरी सिद्धांत मे भूल न रह जावे, नवीन अंग्रेजी पुस्तकों की सहायता के अतिरिक्त कई योग्य विद्वान्, पुराने और अनुभवी डाक्टरो को हस्त-लिखित प्रतिलिपि दिखला कर शुद्ध करा ली गई है।

हमारे देश में पर्दे के कारण शिशु-प्रजनन समय पुरुष डाक्टरों को सहायता के लिये बहुत कम बुलाया जाता है। ब्रह्म देश मे पर्दे की बन्दश न होने के कारण पुरुष डाक्टर हस्पतालो और बाहिर घरों मे प्रायः शिशु-प्रजनन मे नर्सों की सहायता करते रहते हैं और कई बार सारा काम अपने हाथ से करते हैं। कारणवश लेखक के छः मास सम्बन्धी ब्रह्म देश मे डाक्टर हैं। यह सोचकर कि कि पुस्तक का आवश्यक भाग शिशु-प्रजनन (Child-birth) और प्रजनन की उलझनें (Complications of labour) है, जिसका शोधन सिवाय लेडी-डाक्टर या

उस डाक्टर के, जिसने अपने हाथ से बच्चा जनाने के केस किये हों, अन्यत्र सन्तोष-प्रद नहीं हो सकेगा, लेखक दो बार ग्रीष्मावकाश के दिनों में इस उद्देश्य पूर्ति के लिये ब्रह्मा गया। डाक्टर सरदार सिंह जी मेरे कनिष्ट भ्राता है और १८ वर्षों से ब्रह्मा के सरकारी हस्पतालों में इचार्ज के तौर पर काम कर रहे हैं। उन्हों ने बच्चा जनाने के कई केस अपने हाथों से किये हैं। दोना बार कई रातें जागकर आपने हस्तलिखित कापी को आद्योपान्त पढ़ा और कई अमूल्य सम्मतियाँ दे और नोट अपने हाथों से लिखकर कई न्यूनताओं को दूर किया।

लेखक ने यहा ही बस नहीं की। अमृतसर नगर के हिन्दु जनाना हस्पताल की लेडी डाक्टर डा० महेन्द्र कौर L S M F के पास हस्तलिखित कापी के शोधन की प्रार्थना की। उन्हों ने शिशु-प्रजनन के भाग को पूर्ण ध्यान पूर्वक पढ कर अपने अनुभव से कई बहुमूल्य सम्मतिया दीं।

शोधन के अतिरिक्त किताब की छपाई, कागज और ब्लाकों में भी कोई कसर नहीं रहने दी गई। प्रथम पृष्ट की बच्चे को छाती से दूध पिलाने की विधि वाली तीन-रंग की तस्वीर हिन्दुस्थान के सुविख्यात कलाकार एस० जी० ठाकुर सिंह के हाथों से बनी हुई है। इसके

मिला पढ़ी जा रही है। साथ ही उन्हों ने कहा कि मैंने घर दुर्ग्याणा मन्दिर के पास ले लिया है। कई अन्य स्त्रियों ने भी मेरी धर्म्मपत्नी को पढते देखा और चित्र देख कर कहने लगी कि यदि यह हिन्दी मे होती तो हम भी पढतीं। उनके बताने और आग्रह करने पर मेरे भी पुराने सस्कार जाग्रत हो गये और मैंने दृढ संकल्प कर लिया कि अवश्यमेव हिन्दी संस्करण भी प्रकाशित करूंगा।

मैं स्वयं हिन्दी नहीं जानता था इस लिये किसी ऐसे सज्जन की तलाश का विचार हुआ जो हिन्दी तथा पजाबी दोनों भाषाओं को जानता हो। मेरा आना-जाना श्री वैद्य कृष्णदयाल जी के पास था। मैंने एक दिन उनकी हिन्दी भाषा मे छपी हुई पुस्तकें देखकर अपनी आवश्यकता जतलाई और कहा कि मुझे भी किसी ऐसे सज्जन का पता बताइये जो कि हिन्दी पजाबी-दोनो भाषाओं-का विद्वान् हो, परन्तु पुराने ढंग का पण्डित और ग्रन्थी न हो प्रत्युत नवीन विज्ञान और अग्रेजी से भी अच्छी तरह परिचित हो। कुछ देर सोचकर उन्होंने कहा कि इस काम के लिये आप ज्ञानी पिण्डीदास जी म्यूनिसिपल कमिश्नर को मिलें। आप हिन्दी उर्दू अंग्रेजी आदि के अच्छे लेखक और पजाबी के ज्ञानी है। वैसे भी आप

आर्य्य प्रेस के अध्यक्ष हैं जो गत् २२-२३ वर्षों से बढ़िया हिन्दी-संस्कृत छपाई के कारण प्रान्त भर मे सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है।

दूसरे ही दिन मैं आर्य्य प्रेस मे पहुंचा और शिष्टाचार के पश्चात् अपने आगमन का तात्पर्य बताया। ज्ञानी जी ने पुस्तक दिखलाने को कहा जो दूसरे दिन प्रस्तुत कर दी गई। उसे देख कर आपने अनुमति प्रकट की और पंजाबी से हिन्दी मे अनुवाद करना प्रारम्भ कर दिया।

जिन दिनो की यह बात है उन दिनो कागज़ दुर्लभ अवश्य था परन्तु अलभ्य नहीं था। किसी न किसी प्रकार थोडा बहुत मिल जाता था। कागज खरीद कर कार्य्यारम्भ हो गया। चाहे बाद मे आकर कागज़ की ज्यादा तगी हो गई, परन्तु कण्ट्रोल हो जाने के कारण कागज़ मिलता ही गया और पुस्तक छपती गई।

यह पुस्तक कैसी है यह पाठक स्वयमेव बतारेंगे, परन्तु मै इतना अवश्य बताता हूं कि पजाब सरकार द्वारा स्थापित पुस्तक परामर्श दातृ सभा (Punjab Advisory Board for Books) ने इसके पजाबी सस्करण को पजाबी भाषा मे एक बढ़िया पुस्तक जानकर पाच सौ रुपये पहिले दर्जे का पुरस्कार दिया था। जिस पत्र द्वारा उक्त



विषय-सूची तथा योग

सेठिया जैन ग्रन्थालय।
बीकानेर।

स्वास्थ्य-स्वच्छता

ASEPSIS

रोगोत्पादक कीटाणु-प्रभाव से बचने के ढंग



स्वास्थ्य का महत्व प्रत्येक व्यक्ति जानता है। अधिक विस्तार की आवश्यकता नहीं, केवल इतना समझ लेना ही पर्याप्त है कि स्वास्थ्य ही मनुष्य की वास्तविक सम्पत्ति है। जिसके पास यह है उसके पास सब कुछ है। इसके बिना 'जीवन' जीवन नहीं, प्रत्युत मृत्यु से भी निकृष्टतर है। अतः प्रत्येक मनुष्य के लिये आवश्यक है कि वह सांसारिक धन सम्पत्ति एकत्रित करने के स्थान पर पहिले इस अमूल्य धन को संग्रह करने का प्रयत्न करे, क्योंकि यदि मनुष्य नि.रोग तथा स्वस्थ होवेगा, तो वह अपने व्यवसाय धन्धों के अतिरिक्त दूसरों की भी सहायता एवं सेवा कर सकेगा। रुग्णावस्था के कारण मनुष्य निर्बल हो जाता है और वह दूसरों पर, जिनके साथ उसका सम्बन्ध होता है, बोझ होजाता है। इन बातों को सम्मुख रख कर प्रत्येक व्यक्ति के लिये यह अनिवार्य है कि वह अपने आपको रोगी होने से बचाए।

स्वास्थ्य के लिये प्रकृति के विशेष नियम हैं, जिनका

पालन करके प्रत्येक व्यक्ति अपने आपको निःरोग रख सकता है, जैसा कि अपने शरीर, गृह, बर्तन, खाने पीने के पदार्थ तथा पहनने के कपड़ों की स्वच्छता; समय पर सोना और समय पर जागना; गहरी निद्रा; दैनिक व्यायाम, उचित और बल वर्द्धक, स्वच्छ एव शुद्ध पवित्र ताजा और शीघ्र पचने वाले खाद्य पदार्थ नियत समय पर आवश्यकतानुसार खाना और पूरी तरह से चबाना आदि।

आरोग्य, वैसे तो प्रत्येक मनुष्य के लिये एक प्रकृति की देन है, और हर एक व्यक्ति इसे उपलब्ध करके अपने जीवन का आनन्द भोग सकता है, परन्तु ललनाओं का, जिनके जिम्मे प्रकृति ने संसार की उत्पत्ति भी डाली है, दूसरों की अपेक्षा स्वस्थ रहना अधिक आवश्यक है। इसके अतिरिक्त सांसारिक उत्तरदायित्व यथा शिशु पालन, समस्त परिवार के खाद्य एव पेय पदार्थों तथा अन्य वस्तुओं का निरीक्षण संरक्षण और स्वच्छता आदि का प्रबन्ध भी इनही पर आश्रित होने के कारण इनका निःरोग रहना और भी आवश्यक हो जाता है।

एक स्वस्थ और विदुषी स्त्री गृह की देख भाल रख कर घर को स्वर्गधाम बना देती है। इसके विरुद्ध रोगिणी का घर, सब कुछ उपस्थित होने पर भी, नरक कुण्ड बना रहता है।

इन सब बातों को समक्ष रखकर प्रत्येक पति तथा उसके सम्बन्धियों का यह मुख्य कर्तव्य है कि वह अपने साथ सम्बन्ध रखने वाली देवियों को उन कामों या असावधानियों से, जिनके कारण उनके स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव पडने की आशंका हो, रोक दे।

हमारी इस पुस्तक का सम्बन्ध प्राय. 'जननी' (भावी माता) के विज्ञान के साथ है। इस लिये जननी के स्वास्थ्य सम्बन्धी जो नियम है, उन पर ही अधिक विचार किया जायगा। साधारण स्त्रियों की स्वास्थ्य रक्षा पर विचार करने पर, जहा पुस्तक के आकार के बढ जाने का भय है, वहा अपने वास्तविक लक्ष्य से भ्रष्ट होना भी है। अतः केवल जननी के स्वास्थ्य के सम्बन्ध मे ही कतिपय आवश्यक विचार प्रस्तुत किये जाते है।

बैक्टीरिया-रोग कीटाणु (BACTERIA)—

आपको विदित हो कि बहुत सी बीमारियों (जिनको छूत के रोग भी कहा जाता है) का कारण कई प्रकार के विशेष सूक्ष्म सूक्ष्म कीटाणु (बैक्टीरिया) हैं, जो कि मैले शरीर, मैले कपडो, मैले जल, मैले हाथों, नाखुनो की मैल, बर्तनों की मैल, मैले स्थानों, घर के कूड़े, गन्दी नालियो और वायु मे लाखों नही करोडो अरबों की

संख्या मे रहते है। यह कुछ तो स्वयमेव वस्तुओं या रोगियों के परस्पर मेल मिलाप, जूठन खाने और कुछ वायु, मिट्टी धूल द्वारा श्वास के मार्ग से अन्दर जाने, या नंगे व्रणों मे सीधे ही प्रविष्ट होने, या मक्खी मच्छर पिस्सू खटमल आदि कृमियों के काटने या किसी अपवित्र वस्तु से इन्हें ले आने से फैलते है। (देखो सामने का चित्र ।)

स्मरण रहे कि यह सब कीटाणु रोग उत्पन्न करने वाले नही होते। कई इन मे से मनुष्य के लिये लाभप्रद भी होते हैं और मनुष्यो के कई प्रकार के काम सवारते हैं।

रोग-कारक कीटाणुओं मे से कई अत्यन्त भयानक होते है। मलेरिया (विषम ज्वर), क्षय, विसूचिका, मन्थर-ज्वर, घनूए (कर्णमूल शोथ) खसरा, शीतला, प्रतिश्याय, कण्ठ कुब्ज, सन्निपात ज्वर अथवा सचारी प्रतिश्याय (इन्फलूएन्ज़ा) अतिसार, मरोड, (प्रवाहिका) व्रण विगडना आदि रोग सब इन से ही होते है। यह कीटाणु शरीर के अन्दर जाकर कई प्रकार के विष उत्पन्न करते है, जिनसे फिर आगे बीमारी हो जाती है। प्रत्येक रोग के कीटाणु पृथक् पृथक् प्रकार के होते है और पृथक् पृथक् प्रकार के विष उत्पन्न करते है और रोगो के लक्षण भी शरीर के अलग अलग भागो पर अलहदा अलहदा

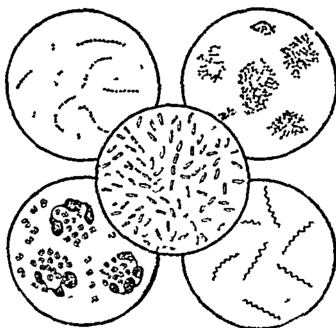
प्रभाव करके प्रकट होते है। प्रारम्भ मे इनके प्रभाव की कोई खास निशानी दृष्टिगोचर नही हुआ करती, परन्तु बाद मे जब यह बहुत बढ़ जाते है, तो रोग के लक्षण नज़र आने लग जाते है।

इनकी वृद्धि एव प्रभावोत्पादन के ढग अत्यन्त विलक्षण हैं। अत' यदि इनके सम्बन्ध मे भी कुछ बता दिया जाय तो अनुचित प्रतीत नहीं होगा।

बैक्टीरिया आकार मे इतने छोटे होते है कि बिना बढ़िया (तीक्ष्ण) अणुवीक्षण यन्त्र (Microscope) के आखो के साथ देखे ही नहीं जा सकते। इनका आकार इच के एक हजारवे भाग से लेकर पाच सौवे हिस्से तक होता है। आकार मे गोल (Cocci) लम्बे (Bacilli), कार्यकर्त्ता (Vibrio) पेचदार (Spirilla) होते है। अनुसन्धानकों ने इनको वनस्पति की एक निकृष्ट श्रेणी स्वीकार किया है; परन्तु ये वायु मे से अपने लिये स्वयमेव खुराक नहीं ले सकते। इनका गुजारा प्रायः मृत पशुओं तथा गली सडी वस्तुओं एव जीवित पदार्थों पर होता है। इनकी कोई टाग, भुजा, सिर, मुह नहीं होता। ये केवल एक सैल्ल (Cell) अर्थात् खाना रखत है और प्रत्येक सैल्ल मे जीवन तत्त्व के इर्द गिर्द एक पदा होता है। यह वायु, जल, पृथिवी पर या जीवित अथवा

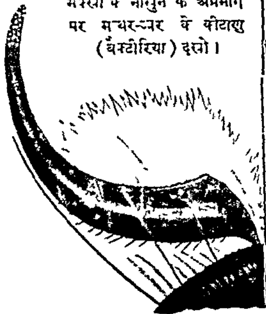
मृत गले सड़े पदार्थों (रगों और नमों) में, जब हालात इनकी वृद्धि के अनुकूल हों, मिलते हैं।

बैक्टीरिया



अपने वास्तविक आकार से सहस्र गुणा बड़े

इनकी पौध बहुत विलक्षण तथा सरल विधि से बढ़ती है। बहुतों के बढ़ने का ढंग मध्य में से फट कर एक से दो होने का है। फटने के पश्चात् प्रत्येक का अलग ढांचा बन जाता है। एक एकाकी बैक्टीरिया आधे घंटे में बढ़ फूल कर अपने पूर्ण यौवन पर आ जाता है। फटने के



मक्खी के नाखुन के अग्रभाग पर मन्थर-ज्वर के कीटाणु (बैक्टीरिया) देखो।



मक्खी की टांग का निचला भाग

पश्चात् एक के दो, दो के चार, चार के आठ आगे इसी प्रकार बढ़ बढ़ कर इतने हो जाते हैं कि दिन भर (२४ घण्टे) में एक से डेढ़ करोड़ से भी बढ़ जाते हैं।

नमी, गर्मी, गली, सड़ी वस्तुएं, रुधिर, अन्धेरा इन के बढ़ने के खास सहायक हैं। उजाला, अत्यधिक गर्मी और अत्यधिक सर्दी इनकी वृद्धि में रुकावट डालते हैं। कई बैक्टीरिया को अपनी वृद्धि के लिये आक्सीजन की आवश्यकता होती है और कई बगैर आक्सीजन के ही जीवित रह सकते हैं।

कीटाणु-बीज (SPORES)—

कई बैक्टीरिया आवश्यकता होने और कठिनता की उपस्थिति पर (सूक्ष्मावस्था में ही) अपने इर्द गिर्द सख्त पर्दा जमा कर स्थित हो रहे रहते हैं, यह इनकी कीटाणु अवस्था के आराम का समय होता है। और इनको हम कीटाणु बीज कह सकते हैं। इस दशा में यह सर्दी गर्मी का काफी मुकाबला कर सकते हैं, यहातक कि कई उबलते पानी और बर्फ में भी नहीं मरते। जब इनके बढ़ने का अनुकूल समय बनता है, तो यह बढ़ने लग जाते हैं।

मनुष्य के शरीर के अन्दर प्रकृति की ओर से इनकी वृद्धि की रोक शरीरस्थ रुधिर के श्वेत कण करते हैं।

मनुष्य के रुधिर मे सुर्ख कणो के अतिरिक्त श्वेत कण, जिनको अङ्गरेजी मे (White Blood Corpuscles) कहते है, भी होते है। छूत (कृमियो के शरीर मे प्रविष्ट) होने पर, रुधिर के श्वेत कण अधिक उत्पन्न हो होकर रुधिर के भ्रमण द्वारा इन तक पहुंचते हैं। यदि रोग-कारक कृमि संख्या और बल मे अधिक हो, तथा शरीर निर्बल तथा कमज़ोर हो, (रुधिर के श्वेत कण थोडे एवं रोगी हों), तो कृमियो का पलडा भारी होने के कारण रोग वृद्धि हो जाती है, परन्तु यदि कृमि थोडे तथा निर्बल हो और शरीर बलवान् हो (रुधिर के श्वेत कण अधिक और बलवान् हों) तो फिर कृमि परास्त हो जाते है और श्वेत कण इनको खाकर समाप्त कर देते है (इन का प्रभाव नहीं होने देते), जिसके कारण बीमारी नही होती और यदि होती भी है तो बहुत कम जिस से रोगी बीमारी से बच निकलता है।

रोग-कारक कृमि शरीर से बाहर अधिक देर नहीं रह सकते, सूर्य की कडकती धूप तथा ज्योति मे यह झट मर जाते है, परन्तु कृमि-बीज (Spores) बाहिर भी गर्मी सर्दी का पुष्कल विरोध कर सकते है। हा, यह भी शरीर के बाहिर कई एक *कृमि-विनाशक औषधियो के

* इनका हाल आगे बताया जायगा।

प्रयोग से शीघ्र नष्ट हो जाते है। परन्तु शरीर के अन्दर प्रविष्ट होकर आसानी से *नहीं मरते, प्रत्युत अन्दर की परिस्थिति अनुकूल होने के कारण जल्दी जल्दी बढ कर रोग वृद्धि का कारण बनते है।

जननी के गुप्त अङ्ग और बैक्टीरिया—

बैक्टीरिया के इन स्वभावों तथा प्रकृतियों से परिचित होकर यदि अब जननी के गुप्त अङ्गों पर भी थोडा सा विचार कर लिया जाय, तो अनुचित नहीं होगा।

स्त्री के जननेन्द्रिय तथा गुप्ताग (गर्भाशय या बच्चे दानी) और उसके पार्श्ववर्ती नाली (Vagina भग) सदा गर्म, अन्धेरे और गीले रहते है। और इन मे से ऋतु समय तथा प्रजनन समय पुष्कल मात्रा में रुधिर निकलता रहता है। यदि इन समयों पर (विशेषत. शिशु प्रजनन समय) इन को अन्दर बाहिर से स्वच्छ न रखा जाय, तो आप स्वयमेव विचार कर सकते है कि यह स्थान बैक्टीरिया की वृद्धि के लिये कैसे बढिया और उचित हो सकते है।

साधारण दशा में प्रकृति ने इन से बचाव तथा

* इन को शीघ्र नष्ट करने के लिये टीके करना पड़ते

सफाई का साथ ही प्रबन्ध कर दिया है अर्थात् स्त्री की बनावट में ही ऐसे सामान पैदा कर दिये हैं कि यदि इस ने उम्मेदवारी (गर्भस्थिति) के दिनों में पूर्ण रूपसे संरक्षण का विचार करके अपना स्वास्थ्य स्थिर रखा हो, तो इस पर शिशुप्रजनन समय किसी प्रकार के विषैले कीटाणु का प्रभाव नही हो सकता।

जब जननी गर्भवती हो चुकती है तो बच्चे को इन कीटाणुओं से बचाने के लिये बच्चेदानी (गर्भाशय) का मुंह स्वयमेव सिकुड कर बन्द हो जाता है और इस पर प्रकृति की ओर से मास के पर्दों का एक कार्क (जैसे बोतल के मुंह पर कार्क लगा होता है) बन कर लग जाता है।

इस कार्क की आगे तीन तहें होती है। सब से अन्दर वाली तह गर्भाशय के मुख को ढापती है। मध्य वाली इस के गले में होती है और अन्तिम भग के अन्दर वाले मुंह पर। इन तीनों मे ही बैक्टीरिया को रोकने और मारने के पृथक् पृथक् गुण है, जिस के कारण कोई कीटाणु अन्दर बच्चे तक नहीं पहुच सकता और बच्चा ६ महीने (२८० दिन) पलता रहता है।

प्रजनन समय इस कार्क का गर्भाशय के मुंह के आगे से हटना ज़रूरी हुआ करता है। अतः प्रजनन

समयारम्भ के साथ ही यह पृथक् होना *(निकलना) शुरू हो जाता है और कुछ देर बाद पृथक् होकर बाहर निकल जाता है। इस के हटने से गर्भाशय का मुख खुल जाता है, और बैक्टीरिया के अन्दर प्रविष्ट होने का मार्ग बन जाता है।

प्रकृति ने इस दशा में भी बच्चे की रक्षा के लिये साथ ही प्रबन्ध कर दिया है। इस समय गुप्तांग के अन्दर की गदूदें (Glands) और रुधिर के खानों (Blood Vessels) में से एक पानी जैसा तरल तत्त्व निकलने लग जाया करता है, जिस से गुप्तांग की नाली (भग) चिकनी होती रहती है और मुखके आगे आये हुए बैक्टीरिया, विशेषे पस बनाने वाले कीटाणु (Pyogenic Bacteria) के दुहारे जाते हैं। यह पस बनाने वाले कीटाणु यदि अन्दर प्रविष्ट हो चुके हो तो यह भी अपने आप मर‡ जाते हैं।

---

* इसके निकलने को शो (Show) कहते हैं और यह बच्चा होने का पक्का चिह्न समझा जाता है, इसका हाल आगे पढ़ो।

‡ प्रकृति ने इनके मारने का प्रबन्ध इन में ही पैदा कर दिया है। यह बैक्टीरिया अपने स्वभावानुसार अन्दर से रिस रहे पानी में खमीर की खासियत पैदा कर देते हैं जिससे पानी एक प्रकार का खटाई का स्वभाव (Lactic Acid) पैदा कर लेता है। इन बैक्टीरिया को अपने जीवन के लिये क्षार तत्व की आवश्यकता है (पानी पहले खारी ही होता है)

सफ़ाई का साथ ही प्रबन्ध कर दिया है अर्थात् स्त्री की बनावट मे ही ऐसे सामान पैदा कर दिये हैं कि यदि इस ने उम्मेदवारी (गर्भस्थिति) के दिनो मे पूर्ण रूपसे संरक्षण का विचार करके अपना स्वास्थ्य स्थिर रखा हो, तो इस पर शिशुप्रजनन समय किसी प्रकार के विषैले कीटाणु का प्रभाव नहीं हो सकता।

जब जननी गर्भवती हो चुकती है तो बच्चे को इन कीटाणुओं से बचाने के लिये बच्चेदानी (गर्भाशय) का मुंह स्वयमेव सिकुड कर बन्द हो जाता है और इस पर प्रकृति की ओर से मास के पर्दों का एक कार्क (जैसे बोतल के मुंह पर कार्क लगा होता है) बन कर लग जाता है।

इस कार्क की आगे तीन तहें होती हैं। सब से अन्दर वाली तह गर्भाशय के मुख को ढापती है। मध्य वाली इस के गले मे होती है और अन्तिम भग के अन्दर वाले मुंह पर। इन तीनो मे ही बैक्टीरिया को रोकने और मारने के पृथक् पृथक् गुण हैं, जिस के कारण कोई कीटाणु अन्दर बच्चे तक नहीं पहुच सकता और बच्चा ९ महीने (२८० दिन) पलता रहता है।

प्रजनन समय इस कार्क का गर्भाशय के मुंह के आगे से हटना ज़रूरी हुआ करता है। अतः प्रजनन

समयारम्भ के साथ ही यह पृथक् होना *(निकलना) शुरू हो जाता है और कुछ देर बाद पृथक् होकर बाहर निकल जाता है। इस के हटने से गर्भाशय का मुख खुल जाता है, और बैक्टीरिया के अन्दर प्रविष्ट होने का मार्ग बन जाता है।

प्रकृति ने इस दशा में भी बच्चे की रक्षा के लिये साथ ही प्रबन्ध कर दिया है। इस समय गुप्तांग के अन्दर की गदूदें (Glands) और रुधिर के खानों (Blood Vessels) में से एक पानी जैसा तरल तत्त्व निकलने लग जाया करता है, जिस से गुप्तांग की नाली (भग) चिकनी होती रहती है और मुखके आगे आये हुए बैक्टीरिया, सिवाये पस बनाने वाले कीटाणु (Pyogenic Bacteria) के बुहारे जाते हैं। यह पस बनाने वाले कीटाणु यदि अन्दर प्रविष्ट हो चुके हों तो यह भी अपने आप मर‡ जाते हैं।

---

* इसके निकलने को शो (Show) कहते हैं और यह बच्चा होने का पक्का चिह्न समझा जाता है, इसका हाल आगे पढ़ो।

‡ प्रकृति ने इनके मारने का प्रबन्ध इन में ही पैदा कर दिया है। यह बैक्टीरिया अपने स्वभावानुसार अन्दर से रिस रहे पानी में खमीर की खासियत पैदा कर देते हैं जिससे पानी एक प्रकार का खटाई का स्वभाव (Lactic Acid) पैदा कर लेता है। इन बैक्टीरिया को अपने जीवन के लिये क्षार तत्व की आवश्यकता है (पानी पहले खारी ही होता है)

प्रकृति ने कीटाणुओं के मारने और अन्दर की सफ़ाई का काम यहां ही नन्द नहीं कर दिया । शिशु जन्म समय पहले वह थैली, जिसमे बच्चा सुरक्षित तथा पानी भरा रहता है, फटती है। इसके फटने से बच्चा निकलने का मारा मार्ग धुल जाता है, जिससे मार्ग मे आए हुए समस्त कीटाणु बह जाते हैं। इसके अतिरिक्त जब बच्चे का सिर निकलता है, तो मार्ग मे जमा हुआ गन्द मन्द धकेला हुआ आ जाता है। बच्चा पैदा हो जाने के बाद थैली के पिछले पानी का एक उछाला निकलता है । इसके साथ शेष विकृत द्रव्य कूड़ा किनाड भी स्वयमेव निकल जाता है। इस प्रकार प्रकृति की ओर से इन समस्त साधनों के बनते रहने के साथ भग का अन्दर पूर्ण रूप से शुद्ध होता रहता है, जिसके कारण जननी पर किसी प्रकार का विषैला (रोगोत्पादक) कीटाणु अपना प्रभाव नहीं डाल सकता।

यह सब कुछ उस दशा मे पूरा होता है, जब कि जननी का प्रजनन कार्य प्राकृतिक रूप से हो, अर्थात् प्रकृति के कार्य मे कोई प्राकृतिक अथवा कृत्रिम किसी प्रकार का

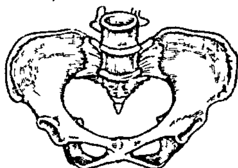
परन्तु अब तेजाबी प्रभाव वाला हो जाता है, जिससे यह मर जाते हैं। कुछ आक्सीजन की कमी भी इन्हें मारने का कारण बनता है।

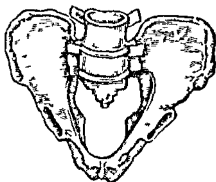
नोट—जननी के इस समय के पानी की परीक्षा से पता चला है कि आरम्भ में इस में यह पीव बनाने वाले बैक्टीरिया होते है , परन्तु तीन चार घण्टों के बाद मर गये होते है ।

विघ्न न पड गया हो। कई हालतें कुदरती या जननी की अवहेलना बुद्धि से इस प्रकार की भी आ बनती है (जैसा कि बच्चे का उलटे रुख, या पैरों, कन्धों, चूतडों के रुख पैदा होना या अन्दर किसी कारण वश बच्चे का मर जाना, या जोड़े (युग्म) होना, या बच्चे का समय से पूर्व पैदा होने लगना, या अपने स्थान से टल जाना, या गर्भपात होना आदि) जिनमे कि बच्चा पैदा होने या बाहिर निकालने के लिये डाक्टर या धाया की सहायता की आवश्यकता पडती है। इन दशाओ मे उपरिलिखित प्राकृतिक प्रबन्धो का क्रम टूट जाता है, और धाया या डाक्टर के अन्दर हाथ डालने, या मैले हथियारो के प्रयोग या मैले कपड़ो के साथ पोंछने और मैले (बगैर उबाले हुए) पानी के व्यवहृत करने से विपैले कीटाणुओ के अन्दर जाने के बसीले पैदा हो जाते है, जो पीछे आकर जननी के लिये कई दुःखो और विपत्तियो का कारण बनते है।

धाया या डाक्टर की बुद्धिमत्ता इस मे है कि वह शिशु प्रजनन के समय पूरे धैर्य, शान्ति और समझ से काम लेकर जननी और बच्चे की जान बचावे, और उन पर आने वाली मुसीबतों से उन्हें बचाने के ढगों का प्रयोग करे। यह तभी पूर्ण रूपेण हो सकेगा, यदि व

हड्डियो से घिरकर बना हुआ है । दो कूल्हे (चूले) की हड्डिया दोनो ओर बाहिर की तर्फ और एक पेट्ट (चूकणे) की पीछे की ओर एक दुमची-हड्डी, ये चारों मिल कर एक गहरे वर्तन जैसा खोखला खाना बनाती है । इस मे पेट के निचले अंग आत्र, मूत्राशय आदि सुरक्षित होते है । स्त्रीके जननेन्द्रियो का क्रम भी इसी खाने (रखणे) मे नीचे जाकर होता है । यह प्रकृति की ओर से इस प्रकार का बना हुआ होता है कि इसके मु ह (नाली) मे से बच्चे का सिर सुविधा पूर्वक बाहिर आ सकता है; परन्तु कइयो का सकुचित टेढ़ा-मेढ़ा अथवा अनियमित सा भी हो सकता है ।



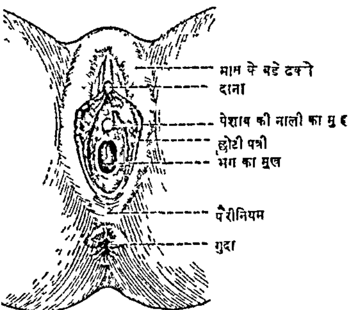


(देखो चित्र)

बाह्य-जननेन्द्रियां

The External Organs of Generation

जननेद्रियों के बाह्य पार्श्व को साधारणतः 'भग' कहा जाता है। इसके चित्र और बड़े २ भाग ये हैः—



(Fallopian Tubes) हैं, जिनके सामने बाहर के सिरे झालरदार (मनुष्य के खुले पंजे के सदृश) हैं। बच्चेदानी के ऊपर वाले सिरे और झालर के मध्य में बादाम की आकृति जैसी एक रसौली, जिसको अण्डाशय या ओवरी (Ovary) कहा जाता है, लटकती दृष्टिगोचर हो रही है।

इन समस्त अंगो का स्थान, बनावट और कार्य्य का सम्बन्ध परस्पर एक दूसरे के साथ और जननी के स्वास्थ्य के साथ होने के कारण (जिस में जननी की अपनी जिम्मेदारिया और धाया की सचेतनाएँ भी सम्मिलित हैं) आवश्यक है कि प्रत्येक जननी तथा धाया इनके स्थान और बनावट आदि से कुछ न कुछ परिचित हो। अतः प्रत्येक के सम्बन्ध मे यत्किंचित् परिचय कराया जाता है। इसे ध्यान देकर पढ़ने से आगे जाकर इस पुस्तक के पढ़ने और समझने मे सहायता मिलेगी। आशा है कि इसे ध्यान पूर्वक पढकर इससे अधिक लाभ उठाने का प्रयत्न किया जायगा।

गुह्यांग—VAGINA

यह अग अन्दर वाली बच्चेदानी 'रिह्म' और बाहर वाले अग 'भग' (Vulva) के मध्य मे टेढे चीर जैसा वग ओर लेटा हुआ मार्ग है, जो कि बच्चेदानी के साथ

अन्दर से एक हुआ हुआ है। यह अन्दर से तीन इंच और बाहर से चार इच लम्बा होता है। इसकी अन्दर वाली और बाहर वाली दीवार आपस मे एक दूसरी के साथ टकरी रहती हैं। इस नलिका का ऊपर वाला भाग, जो कि बच्चेदानी के साथ एक हुआ २ है, पाखाने के मार्ग की अगली तर्फ रहता है और इसके आगे मूत्राशय होता है। (देखो चित्र)

नीचे वाला भाग बाहर की ओर करके मूत्र के मार्ग से कुछ थोड़ा नीचे की तर्फ खुलता है और भग (अन्दामे निहानी) के रास्ते को पूरा करता है। इसको इस प्रकार समझो (जैसे चित्र बता रहा है) कि गुप्त अग का मार्ग मूत्र के मार्ग से और पाखाने के रास्ते के मध्य मे होता है। यह बच्चे के पैदा होते समय बहुत हद तक चोडा अथवा लम्बा हो सकता है।

यह मार्ग एक, चिकने तरल पदार्थ (पानी) से प्रति क्षण तर रहता है और आगे गर्भ धारण (उम्मीदवारी) के दिनो मे इससे भी थोडा अधिक हो जाता है। इस मार्ग के इस प्रकार मृदु एव स्निग्ध रहने के कारण शिशु प्रजनन समय जननी को किसी प्रकार की रगड़ आदि का कष्ट नही होता और बच्चा सुविधा पूर्वक उत्पन्न हो जाया करता है।

कैद से छुटकारा पाये) आगे से ग्रहण करना है।

झालर को एक सिरा अडो को नली में डालने के लिये अंडाशय (ओवरी) के पार्श्व में लगा हुआ होता है। (देखो चित्र)

नलियों की अन्दर वाली तह महीन पर्दे की (जिस पर वारीक वारीक रोमों जैसे कण्टक खड़े होते हैं) बनी होती है। यह कण्टक अंड ग्रहण के पश्चात् झट उनको उड़ा कर नली से आगे सीधा गर्भाशय के सिरे तक पहुचा देते हैं।

अण्डाशय-THE OVARY

अंडाशय (ओवरी) स्त्री की सन्तान उत्पत्ति का वास्तविक अग है। इसका कार्य बच्चे बनने वाले अंडों का संरक्षण करना, पकाना और फिर आगे पहुचाना है। प्रत्येक स्त्री के पेट मे यह दो, गिल्टी के से ढाचे जैसी, बादाम की आकृति की तरह होती है। हर एक लम्बाई में लगभग डेढ़ इञ्च, चौडाई मे पौन इञ्च और मोटाई मे आधे इञ्च के लगभग होती है। यह दोनों गर्भाशय के दोनो ओर दायें बायें मास पेशियों और विशेप नलियों (Fallopian Tubes) के आश्रय पेट के पोल मे लटकी रहती हैं।

अण्डाशय-THE OVUM

स्त्री विज्ञान के अनुसन्धान करने वालों (डाक्टरों) ने नव-जात तथा छोटी आयु की मृत कन्याओं की ओवरियों की चीर-फाड करके उन्हें अणु-वीक्षण यन्त्र से देख देख कर पता निकाला है कि इन में कन्या के जन्म समय से ही सहस्रों नेत्रों से भी दृष्टि-गोचर न होने वाले सूक्ष्म सूक्ष्म अंडे होते हैं और बाल्यावस्था में भी असंख्य मिलते हैं। बाल्यावस्था में यह कच्चे रहते हैं, अर्थात् इन में किसी प्रकार की वृद्धि अथवा परिवर्तन नहीं होता, परन्तु युवावस्था के आरम्भ में ही यह वृद्धि को प्राप्त होना शुरू हो जाते हैं।

इस सम्बन्ध में यह भी मालूम हुआ है कि युवावस्था से लेकर बच्चा देने की आयु तक प्रति मास कई *अंडे बढ़ना शुरु होते हैं, परन्तु कई अज्ञात (समझ में न आने वाले) कारणों से इन में से केवल एक ही †पूर्णतया परिपक्व होता है, परन्तु वे अंडाशय (ओवरी) में शिशु-स्थिति के समय तक हर दर्जे के अर्द्धपक्व मिलते हैं।

पकते समय इनके ऊपर एक विशेष अंडे की सफेदी

---

* इनको अंग्रेजी में Ovum कहते हैं और इसी नाम से प्रसिद्ध है।

† इसको इसके मालूम करने वाले के नाम पर Graafian Follicle कहा जाता है।

कैद से छुटकारा पाये) आगे मे ग्रहण करना है।

झालर की एक सिरा अंडों को नली मे डालने के लिये अडाशय (ओवरी) के पार्श्व मे लगा हुआ होता है। (देखो चित्र)

नलियों की अन्दर वाली तह महीन पर्दे की (जिस पर बारीक बारीक रोमों जैसे कण्टक खड़े होते है) बनी होती है। यह कण्टक अंड ग्रहण के पश्चात् झट उनको उडा कर नली से आगे सीधा गर्भाशय के सिरे तक पहुंचा देते है।

अण्डाशय-THE OVARY

अंडाशय (ओवरी) स्त्री की सन्तान उत्पत्ति का वास्तविक अग है। इसका कार्य बच्चे बनने वाले अडो का सरक्षण करना, पकाना और फिर आगे पहुचाना है। प्रत्येक स्त्री के पेट मे यह दो, गिल्टी के से ढाचे जैसी, बादाम की आकृति की तरह होती है। हर एक लम्बाई मे लगभग डेढ इञ्च, चौडाई मे पौन इञ्च और मोटाई मे आधे इञ्च के लगभग होती है। यह दोनों गर्भाशय के दोनों ओर दायें बायें मांस पेशियों और विशेष नलियो (Fallopian Tubes) के आश्रय पेट के पोल मे लटकी रहती है।

अण्डाशय-THE OVUM

स्त्री विज्ञान के अनुसन्धान करने वालों (डाक्टरों) ने नव-जात तथा छोटी आयु की मृत कन्याओं की ओवरियों की चीर-फाड करके उन्हें अणुवीक्षण यन्त्र से देख देख कर पता निकाला है कि इन में कन्या के जन्म समय से ही सहस्रों नेत्रों से भी दृष्टिगोचर न होने वाले सूक्ष्म सूक्ष्म अंडे होते हैं और बाल्यावस्था में भी असंख्य मिलते हैं। बाल्यावस्था में यह कच्चे रहते हैं, अर्थात् इन में किसी प्रकार की वृद्धि अथवा परिवर्तन नहीं होता; परन्तु युवावस्था के आरम्भ में ही यह वृद्धि को प्राप्त होना शुरू हो जाते हैं।

इस सम्बन्ध में यह भी मालूम हुआ है कि युवावस्था से लेकर बच्चा देने की आयु तक प्रति मास कई *अंड बढ़ना शुरु होते हैं, परन्तु कई अज्ञात (समझ में न आने वाले) कारणों से इन में से केवल एक ही †पूर्णतया परिपक्व होता है, परन्तु वे अंडाशय (ओवरी) में शिशु-स्थिति के समय तक हर दर्जे के अर्द्धपक्व मिलते हैं।

पकते समय इनके ऊपर एक विशेष अंडे की सफेदी

* इसको अंग्रेजी में Ovum कहते हैं और इसी नाम से प्रसिद्ध है।
† इसको इसके मालूम करने वाले के नाम पर Graafian Follicle कहा जाता है।

जैसा तत्त्व (Albuminous) उत्पन्न हो जाता है, जिस मे यह अंडे की जर्दी की तरह घिर जाते हैं। इस के अतिरिक्त ये एक और प्रोटोप्लाज्म (Protoplasm) नामी लेसदार तत्त्व को भी घेरे होते हैं, जो कि कुछ दिनों तक इन्हे खुराक का काम देता है।

अण्डाशय (ओवरियो) का कार्य्य
(OVULATION)

अण्डो के पकने और श्वेत तत्त्व मे विमुक्त होने के कार्य को अडाशय (Ovcries) का कार्य (Ovulation) कहा जाता है। इस के सम्बन्ध मे अनुसन्धान करने वालो की यह सम्मति है :—

अडाशय की बनावट मे विशेष वस्तु इसकी अन्दर वाली तह है, जोकि ढीले जाल की तरह रेशों की बनी हुई होती है। इस तह मे ही वास्तव मे प्रजनन-अडे घिरे रहते हैं। एक अडा अट्ठाईस दिनो के बाद पक कर पूरा तैयार होता है। यह पकने पर आकार मे बढ़ जाता है, जिस के कारण अडाशय (ओवरी) के आवरण के और भी निकट हो जाता है। इस के अंडाशय के आवरण के निकट पहुचने पर श्वेत तत्त्व, जिस मे कि यह घिरा हुआ होता है, बढ़ता और फूलता है, जिस से बाहर को एक प्रकार का दबाव पैदा होता है। यह दबाव शनैः शनैः

अण्डाशय के बाह्य आवरण को तानने (पतला करने) का कारण बनता है। इस तनाव और दबाव का परिणाम यह होता है कि श्वेत तत्त्व की थैली, जिस में कि अण्डा घिरा हुआ था, फट जाती है और अण्डा श्वेत तत्त्व की कैद से छुटकारा पाकर उदर गर्त या पेट के पोल (Peritonial Cavity) में आ पड़ता है।

इस समय अण्डे के साथ चार घटनाएं घट सकती हैं—

हो सकता है कि यह उदर-गर्त में पड़ कर यूं ही व्यर्थ जावे, या अन्दर वाली विशेष नलिका (Fallopian Tube) के उंगली जैसे किसी एक बाहर वाले सिरे से पकड़ा जाकर नाली के बीच से होकर सीधा गर्भाशय के बारीक अस्तर पर पहुंच कर आगे गुप्तांग (Vagina) के रास्ते बाहर निकल जावे, या आवरण (पर्दे) के अन्दर स्थित होकर फलप्रद सिद्ध हो, या (बहुत ही कम दशाओं में) यह स्वयमेव गर्भाशय से बाहर किसी स्थाने (जो कि विशेष नलिका Fallopian Tube हो सकता है) में ही *निवास कर ले।

* दुर्भाग्यवश यदि कहीं यह दशा हो जाय तो यह जननी के लिये अत्यन्त दुःख प्रद है। इस दशा में बच्चा प्राकृतिक रूप से स्वयं उत्पन्न नहीं हो सकता और इस का अन्त मृत्यु होता है। यह दशा प्रायः गर्भ स्थिति के दूसरे मास के अन्त अथवा तीसरे मास के प्रारम्भ में हो सकती है।

शिशु का बनना

या

अण्डे का बढ़ना-फूलना

गर्भ-स्थिति हो जाने (अंडे रज और वीर्य के सम्मिलन) पर शीघ्र ही यह फलप्रद अंडा गर्भाशय की पुलाड़ के अन्दर अपने आपको पहुचाने और छिपने की करता है। यह नलिका से पहिले गर्भाशय के सूक्ष्म छिद्र के रास्ते गर्भाशय के आन्तरिक आवरण पर पहुचता है और छिपने के लिये इस मे एक बारीक बिल बनाकर अपने आप को छिपा लेता है। अंडा जब अण्डाशय की कैद मे छुटकारा पाता है, तो यह इस समय बहुत ही सूक्ष्म गोलाकार (मोटाई मे केवल एक इञ्च का शतांश १/१००) होता है। इस लिये इस के बने छिद्र का मुख शीघ्र ही भर कर बन्द हो जाता है) या यू समझिये कि इस समय प्रकृति इसको (जैसे कोई पत्र बन्द लिफाफा मे सभाला जाता है) स्वयं सम्भाल लेती है।

फल को इस प्रकार छिपने और छिद्र-मुख के भरने मे दस दिन के लगभग लग जाते है। इस समय मे यह अपना निर्वाह अपने साथ लाई हुई खाद्य सामग्री (प्रोटो-

प्लाज्म (Protoplasm) पर किया करता है और नीचे दिये चित्रों की तरह रूप धारण कर करके बढ़ता है।



अण्डे का बढ़ना (गर्भाशय मे आने के बाद)

इस समय मे इसके इर्दगिर्द खानों की एक पतली तह बन जाती है, जो कि बाद मे पतले पर्दे का आकार ग्रहण कर लेती है। इस पर्दे के बाहर की ओर कुछ दिनो के पीछे मुर्गे की कलगी जैसे मास पेशिया छोटी बडी पैदा हो जाती है। और अण्डा बडा होकर गर्भाशय के आवरण के साथ जा टकराता है, और अब रेशों (पेशियो) के मार्ग से अपनी खुराक आवरण के रुधिर के खानों मे से लेकर अकुरित होने लग जाता है।

एक महीने के बाद इसका आकार कबूतरी के अडा जितना हो जाता है और बच्चे की लम्बाई एक इञ्च के तीसरे हिस्से के बराबर होती है।



डेढ महीने के उपरान्त

मासिक धर्म—MENSTRUATION

स्त्री के गुप्ताग में से मामान्त मे रुधिर के आने को मासिक धर्म अथवा ऋतु आना कहते हैं।

बालिकाएं इसे प्रथम बार देखकर घबरा जाती हैं, परन्तु वास्तव मे इसे देखकर किसी प्रकार की चिन्ता अथवा दुःख आदि का विचार नही करना चाहिये, क्योंकि यह प्रकृति का एक नियम है और प्रत्येक स्त्री को इस के माथ वास्ता पड़ा करता है। इसका प्रथम बार आना कन्या के यौवन और डाक्टरी विज्ञानानुसार गर्भाशय (बच्चेदानी) के आवरण के अन्दर बच्चा बनाने वाले अण्डो के प्रवेश का चिन्ह है।

इस का कारण अडाशय (ओवरी) मे कई क्रम-बद्ध परिवर्त्तन है, जोकि अण्डो के पकने तथा बढ़ने के सम्बन्ध मे होती रहती हैं।

प्रत्येक माम के बाद गर्भाशय के अन्दर आवरण (Endometrium) अण्डों को स्वीकृत करने के लिये तैयार होता है। इस समय इम के रुधिर के खाने (Vessels) अत्यन्त क्रिया-शील (Active) होते हैं, जिम के कारण अपने मे रुधिर अधिक काबू करते है। रुधिर की अधिकता से पर्दा मोटा हो जाता है। (इसकी नसें ऐंठ कर फूल जाती हैं)।

रुधिर की यह अधिकता, नसों (रगों) में शक्ति की वृद्धि और पर्दे की मोटाई आदि प्रकृति की ओर से अण्डे और उस से आगे बनने वाले बच्चे के पालन का प्रबन्ध हो रहा होता है।

एक पका हुआ अण्डा अपने इर्द गिर्द बने हुए श्वेत तत्त्व के बने हुए घेरे (Graafian Follicle) में से हर २८ दिनों के चक्र में नियमित रूप से प्रथम मासिक धर्म आने से लग भग सतरहवें दिन के निकट निकल कर पेट के पोल (उदर-गर्त) में किसी स्थान पर आ पड़ता है। इस दशा में यदि यह फल-प्रद न बने (गर्भ धारण का अवसर न बने, स्त्री पुरुष संग न हो) तो फिर आगे रुधिर का व्यय (उपयोग) न होने के कारण रुधिर-पूरित नाड़ियां फट जाती हैं और रुधिर गर्भाशय के अन्दर एकत्रित हो होकर गुप्तांग के मार्ग से बाहिर निकलना आरम्भ हो जाता है और इसके साथ ही यह आया हुआ फल प्रद (शिशु प्रद) अण्डा भी बाहिर निकल कर व्यर्थ जाता है। रुधिर के इसी आने या पड़ने को "मासिक धर्म या ऋतु धर्म" कहा जाता है।

मासिक धर्म्म का रुधिर श्यामता प्रधान रक्तवर्ण का होता है। इस में आन्तरिक मल (लेसदार पानी, झिल्ली के बारीक २ सूक्ष्म खण्ड आदि) सम्मिलित होने के

गर्भस्थिति के लक्षण

प्रारम्भ में गर्भस्थिति या उम्मीदवारी का कोई विशेष चिह्न निश्चित नहीं किया जा सकता। हां, कई एक चिह्नों के एकत्रित दीखने से इसका अनुमान लगाया जा सकता है।

इनमें से कई एक (यथा-मासिक धर्म्म का बन्द हो जाना, प्रातः काल दिल कच्चा होना, मुंह से अधिक राल टपकना, बच्चे का हिलना आदि) ऐसे चिह्न हैं जिन का पता जननी स्वयं दे सकती है और कई (यथा-स्तनों, उदर तथा रङ्गमें परिवर्त्तन) ऐसे हैं जो कि डाक्टर अथवा धाया बता सकती हैं।

गर्भस्थिति होने अथवा उम्मीदवारी हो जाने का ज्ञान प्राप्त करने के लिए लगभग प्रत्येक जननी की अभिलाषा होती है और उपरिलिखित कई एक चिह्न ऐसे भी हैं कि जिनके होते भी गर्भ नहीं हो सकता। अतः ठीक पहचान के लिए प्रत्येक चिह्न स्पष्ट करके बताया जाता है।

१—मासिक धर्म का बन्द होना—

यह लग भग प्रत्येक नीरोग जननी को गर्भ स्थिति के होते ही बन्द हो जाता है।

नोट—कई बार कपड़े आने या आ रहे अर्से मे एक दम सर्दी लग जाने से भी कपड़े आना बन्द हो जाते है । इस दशा मे साथ ही पीडा, अङ्ग टूटने का चिह्न भी है । यदि यह कष्ट नहीं तो फिर उम्मीदवारी की ही निशानी समझो ।

२ प्रातः काल दिल कच्चा होना—

इसमे स्त्रियों को प्रात' उठते ही दिल कच्चा होकर उबाक आने लग जाते हैं और कई बार (परन्तु बहुत कम) उल्टी के साथ खाई हुई खुराक़ भी बाहर आ जाती है । कईयों को उठते के साथ तो कोई कष्ट नही होता; परन्तु उठकर चलने फिरने से दिल कच्चा होकर उबाक आना शुरू हो जाते है और साथ पानी निकला करता है । ज्‌ ज्‌ दिन चढता है, तबीयत साफ होती जाती है और खाद्य पदार्थ देख देखकर खाने को चित्त चाहता है ।

यदि साधारण उबाक आवें और केवल पानी निकले तो घबराने की आवश्यकता नहीं और न ही झट डाक्टर के पास दौडने की ज़रूरत है । यह गर्भस्थिति का एक चिह्न है । हां, यदि अधिक कष्ट है और गर्भस्थिति को तीन मास से ऊपर हो गये है, तो समझो कि यह आमाशय मे किसी विषैले तत्व के उत्पन्न हो जाने का लक्षण है । अवश्य डाक्टर का परामर्श प्राप्त करो ।

नोट—यह कष्ट (उवाक) प्रायः गर्भस्थिति के साथ ही पांच सप्ताह बाद में शुरू होकर पचास प्रतिशत स्त्रियों को दो मास रहता है; पर कईयों को दूसरे तीसरे सप्ताह से ही तंग करना शुरू कर देता है। १६ सप्ताह (चार मास) बाद यह तकलीफ़ स्वयमेव हट जाती है।

२—कतिपय अन्य भी ऐसे रोग हैं, जिनके कारण स्त्रियों को उल्टिया आ सकती है; परन्तु गर्भ-स्थिति की उल्टियो और इनमे विशेप अन्तर है; गर्भस्थिति की कै आने के बाद स्त्री का दिल बिल्कुल नीरोग हो जाता है। इसके विपरीत किसी अन्य रोग की कै के साथ स्त्री उसी तरह बीमार रहती है। गर्भस्थिति की उल्टियां प्रातः काल ही आती हैं, दूसरियों का कोई विशेप समय नही। अतः कपड़े बन्द होने के साथ अगर प्रातः काल उबाक भी आवें और दिल कच्चा होता रहे, तो उम्मीदवारी का यह एक और चिह्न समझो।

३—इसके विपरीत कई स्त्रियो को यह तकलीफ़ होती ही नहीं; परन्तु वह आशावर अवश्य होती हैं। अतः यह पक्की निशानी नहीं कही जा सकती।

३. मूत्र का पुनः पुनः आना–

प्रथम तीन मास की यह साधारण निशानी है। इस का कारण मूत्राशय पर गर्भाशय की वृद्धि के भार का पडना है।

४. स्तनों में परिवर्तन–

गर्भस्थिति से लगभग दो सप्ताह पश्चात् (कईयो को चार सप्ताह के ही अनन्तर) छातिया (स्तन) भारी होना शुरू होजाती हैं। टटोलने मे इनमे काठिन्य और गिल्टियां मालूम होती है। थोडी चोट अथवा दबाव मे पीडा मनाती हैं। घूनिया (चूचक-म्रिरे–निप्पल) खडी होजाती हैं। काली नर्मे उभर आती है। इनके साथ लगते काले घेरे का रङ्ग पहिले से अधिक गहरा (तेज़ भूरे रङ्ग का) हो जाता है और इसका तला थोडा (मामूली) अपने वास्तविक स्थलसे ऊचा हो जाता है और छोटे से श्याम घेरे की रुधिरकी सूक्ष्म थैलिया चडी होकर दीखने लग जाती हैं। (देखो सामने वाला चित्र)



गर्भस्थिति समय दाया स्तन

तीसरे महीने चूचकों को निपीडने से पहिले कच्चा (श्वेत) स्वच्छ, निर्मल और बाद में धुन्धला कच्ची लस्सी जैसा दूध के रङ्ग का पानी निकलता है।

५. उदर का बढ़ना—

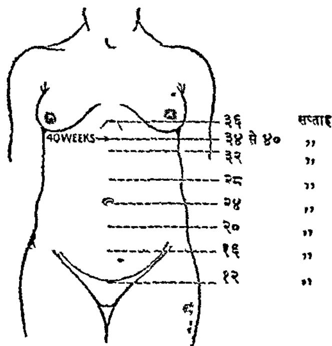
गर्भस्थिति से चार मास पर्यन्त उदर की ऊंचाई में कोई विशेष अन्तर प्रतीत नही हुआ करता। प्रथम महीनों मे यह ऊंचाई के स्थान पर उल्टा* समतल दृष्टि गोचर हुआ करता है। तीसरे महीने (१२ सप्ताह के पश्चात्) गोलाकार उभार पेट के निचले भाग मे दीखता है। (देखो सामने वाला चित्र)

तदनन्तर शनैः शनैः बढते बढ़ते २४ सप्ताह मे नाभि तक आ पहुचता है। इस समय नाभि बाहिर को धकेली जाती है और उसका इर्द गिर्द सारा समतल हो जाता है।

तीस सप्ताह को छाती के नीचे वाली पसली के सिरे तक और छः सप्ताह और पीछे पूरी ऊचाई की सीमा तक पहुच जाता है और उदर की सारी खाली जगह को भर लेता है। अन्तिम दो सप्ताह (शिशु-प्रजनन से दो सप्ताह पूर्व) गर्भाशय ऊचा होने के स्थान पर थोड़ा नीचे

*इसका कारण यह हुआ करता है कि गर्भाशय भारी हो जाने के कारण बाहिर को बढ़ने के स्थान पर (पेड़ू Pelvis) को भरता है।

को उतर आया करता है। इसका कारण बच्चे का पैदा होने के लिये नीचे पेडू मे उतरना हुआ करता है।



गर्भस्थिति के पृथक् २ समय गर्भाशय की ऊंचाई

अन्तिम महीनो मे गर्भाशय वृद्धि के साथ जननी को कई तकलीफें (श्वास सुविधा पूर्वक न ले सकना, चलने फिरने मे कष्ट, थोडा सख्त परिश्रम का काम करने से श्वास चढ जाना आदि) प्रारम्भ हो जाती हैं; परन्तु अन्तिम दो सप्ताह गर्भाशय के नीचे उतरने के साथ यह

कईयों को पेट के मध्य में पट्टी की तरह चौड़ी लकीर दीखने लग जाती है।

८. फोड़े फिन्सियां–

कईयों को शरीर पर खारिश या लूत (सफैद पानी) के दाने (Eczema) हो जाते हैं।

९. गर्भस्थिति के दिनों में बहुत सी स्त्रियों की रुचि मिट्टी, कोयला, ठीकरी आदि खाने की ओर होती है। यह सब निकृष्ट और निरर्थक वस्तुएं हैं। जननी को इन के खाने का कोई लाभ नहीं। हा, हानि अवश्य है। अच्छा यह है कि यदि न रहा जा सके तो कूजे की मिश्री और छोटी इलायची खाकर मन प्रसन्न कर लें या धार्मिक पुस्तकें पढ़कर मन को इधर आने ही न देवें।

१०. गर्भ धारण के दिनों मे कईयों का स्वभाव चिड़चिड़ा, क्रोधी, ज़िद्दी, और ओछा हो जाता है। कई इसके विपरीत क्रोधी स्वभाव के स्थान पर अच्छे स्वभाव वाली हो जाती हैं।

इन उपरोक्त निशानियों के अतिरिक्त कब्ज (कोष्ट मद्धता), मुंह मे से अधिक रालों का बहना, दिल धड़कना, दांतों की पीडा, मस्ती आदि भी कई चिह्न हैं; परन्तु इन सब का होना आवश्यक नहीं।

नोट—स्मरण रहे कि उम्मीदवारी के समय विशेषतः मध्य के महीनों मे जननी का साधारण स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

निश्चित (पक्के) चिन्ह

ABSOLUTE SIGNS OF PREGNANCY

पीछे बतलाई निशानिया विश्वस्त नहीं। हो सकता है कि मनुष्य इन मे धोका खाजाय। इनके मुकाबिले पर बच्चे के दिल की आवाज, बच्चे का हिलना और पेट को टटोलने से बच्चे के अंगों का विदित होना (चुभना) ऐसे चिह्न है जिन मे से किसी एक के प्रतीत होने से विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि जननी आशावती (उम्मीदवार) है।

नोट—तीस सप्ताह के अनन्तर जननी के पेट का (ऐक्सरे के साथ) फोटो लेने से बच्चे की हड्डियों का ढाचा भी फोटो मे आ सकता है।

शिशु-हृदय की ध्वनियां

गर्भस्थिति के अर्द्ध भाग (२० सप्ताह) के अनन्तर उदर मे शिशु हृदय की धडकन की ध्वनि सुनाई देने लग

जाती है। अन्त के दो तीन मास (२४ सप्ताह) से यह सुविधा पूर्वक और भली भान्ति सुनी जा सकती है। पहिले तनिक कठिन होती है। वह धाया जिसे ध्वनि श्रवण-यन्त्र (Stethoscope) के उपयोग की समझ न हो, या यह पास न होवे, जननी के पेट पर पतला तौलिया रख कर कान लगा कर सुन सकती है।

नोट—इसके सुनने के लिये पहिले शिशु-हृदय का स्थान जानना आवश्यक हुआ करता है। २४ सप्ताह अनन्तर यह स्थान नाभि के निकट होगा।

२—इस ध्वनि की पहिचान के लिये धाया को माता के पेट मे दूसरी ध्वनियां (माता के अपने हृदय की ध्वनि, आन्त्रो मे फिर रही वायु की ध्वनि जो कि उम्मीदवारी के द्वितीय अर्द्ध भाग के प्रारम्भ मे पैदा हुआ करती है, और बच्चे के हिलने की ध्वनि) से परिचित होना चाहिये। अन्दर वाले फल की ध्वनि जेब घडी को किसी सिरहाने मे रख कर सुनी ध्वनि की तरह होती है और इसकी गति बहुत तीव्र, मिनिट मे १२० १३० (लगभग १२५), और कम फड़कने वाली होती है। विदुषी धाईया, जिन्हें प्रति दिन इसके साथ वास्ता पड़ता है, नव-जात-शिशु के हृदय

की ध्वनि और नाडी की गति का पता करके इस से भली भान्ति परिचित होती है।

३—यदि कान के समीप कोई दूसरी ध्वनि सुनाई दे रही हो, तो यह माता के हृदय के धडकने की ध्वनि होगी, कान अथवा यन्त्र को थोडा इधर उधर करके ध्वनि को श्रवण करने का यत्न करो।

४—बड़े मनुष्यों की तरह केवल १५ सैकण्ड एक समय सुनने से यह आवाज पूरी तरह नहीं गिनी जा सकती, यह न होने के बराबर है।

बच्चे में जीवन संचार और हिलना

उम्मीदवारी से १६वें से १७वें सप्ताह के मध्य में जबकि बच्चा पेड़ू में से निकल कर नाभि के निकट पहुंच रहा होता है, जननी को बच्चे में* जीवन सञ्चारित हुआ हुआ प्रतीत होता है। यह चिह्न शिशु निर्बलता के कारण पहिले साधारण किसी पक्षी की फडफडाहट की तरह होता है, परन्तु तदनन्तर गर्भस्थिति के दूसरे अर्द्ध भाग (२० सप्ताह के बाद) विशेषतः पिछले महीनों में यह हिल

* वास्तव में प्रकृति की ओर से बच्चे में यह जान गर्भस्थिति से ही डाल दिया जाता है।

जुल बहुत मालूम हुआ करती है। यह हिल जुल थोड़ी बहुत शिशु-प्रजनन तक रहा करती है और उम्मीदवारी की पक्की निशानी है। यदि किसी स्त्री को मध्य मे एक आध दिन न भी भासे, तो कोई चिन्ता की बात नहीं। हा, यदि सप्ताह भर न होवे, तो फिर खतरे की निशानी है, हो सकता है कि बच्चा मर गया होवे।

नोट—बच्चे की मृत्यु की दशा मे पेट तो बढा हुआ होता है, परन्तु स्तनो मे से दूध उतर जाता है और भग मे से भूसले रंग का पानी निकलने लग जाता है। पेट और पेड़ू मे एक प्रकार की ठण्डक मालूम होती है। परमात्मा न करे यदि यह हो जावे तो अधिक चिन्ता की आवश्यकता नहीं, मृत शिशु प्रायः बिना किसी कष्ट के स्वयमेव शीघ्र निकल जाया करता है। परन्तु फिर भी पूर्व-सावधानी के लिये डाक्टर को सूचना दे देने की आवश्यकता है।

गर्भस्थिति का काल

यदि जननी ने गर्भस्थिति के दिनों मे चल फिर कर अपना स्वास्थ्य अच्छा बनाये रखा हो (नीरोग रही हो)

तो प्रायः अन्तिम मासिक धर्म आना बन्द होने से प्रथम दिवस से लेकर पूरे २८० (दो सौ अस्सी) दिन या २८०-७=४० सप्ताह के अनन्तर बच्चा उत्पन्न हो जाया करता है। यह पहिले कपड़े आना बन्द होने से दसवीं बार कपड़े आने के दिन होते हैं।

स्त्रियों की अभिलाषा होती है, और प्रत्येक जननी के लिये आवश्यक भी है कि उसकी तैयारी के लिये यह पता होवे कि बच्चा कब उत्पन्न होगा। इस तारीख का अनुमान अन्तिम कपड़े आने से लगाया जा सकता है।

अन्तिम मासिक धर्म आने के प्रथम दिवस की तारीख का पता करो। इससे आगे ९ अंगरेजी महीने गिनो या तीन महीने पीछे गिन कर सात दिन और बढ़ा दो। यह तारीख बच्चा पैदा होने की निकलेगी।

यदि इन महीनों में फर्वरी का मास आ जावे तो फिर दो दिन साधारण मास की दशा में अवश्य और बढ़ादें, और यदि लीप का साल (सन चार पर विभाजित हो जाने वाला यथा १९४०-४४ आदि) होवे तो केवल एक दिन बढ़ाओ। यह विधि अन्य समस्त विधियों से अधिक प्रचलित एवं ठीक है।

कल्पना करो कि किसी जननी को १० मार्च को अन्तिम मासिक धर्म बन्द होने का प्रथम दिवस है।

तो १० मार्च से आगे ६ अंगरेजी मास दिसम्बर को पूरे होते है। इसमें सात दिन और बढ़ा देने से १७ दिसम्बर की तारीख बच्चा पैदा होने की अनुमानिक तारीख होगी। बच्चा इससे एक दो दिन पहिले अथवा पीछे भी उत्पन्न हो जाया करता है। परन्तु यह दिन प्रायः ठीक अन्दाजा होता है। शिशु प्रजनन की पहिली पीडाएँ इस तारीख से कुछ दिन आगे या पीछे उठा करती है, परन्तु यदि कपड़े बन्द होने की ठीक तारीख जननी को स्मरण हो (विदुषी स्त्रियां यह पहिले ही लिख छोड़ा करती है) तो फिर इस उपरिलिखित विधि की तारीख लग भग ठीक होवेगी।

यदि गर्भस्थिति मासिक धर्म न आये हुए की दशा मे हो जावे, या जननी को ठीक तारीख स्मरण न हो, तो फिर विदुषी धाया इसका अनुमान गर्भाशय की ऊंचाई या बच्चे के प्रथम बार हिलने से (जो कि गर्भस्थिति के पूरे अर्द्ध भाग मे हुआ करता है) लगाया करती है।

बच्चा प्रायः २८० दिनों के अनन्तर पैदा हुआ करता है। इस सामने वाले चित्रसे सुविधा पूर्वक ढूंढा जा सकता है कि किसी तारीख को कपड़े आना बन्द होने से २८० दिन कब पूरे होंगे या बच्चा पैदा होगा।

जनवरी	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	जनवरी
अक्तूबर	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	१	२	३	४	५	६	७	नवम्बर
फरवरी	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८				फरवरी
नवम्बर	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	१	२	३	४	५				दिसम्बर
मार्च	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	मार्च
दिसम्बर	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	१	२	३	४	५	जनवरी
अप्रैल	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३		अप्रैल
जनवरी	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	१	२	३	४		फरवरी
मई	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	मई
फरवरी	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	१	२	३	४	५	६	७	मार्च
जून	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३		जून
मार्च	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	१	२	३	४	५	६		अप्रैल
जुलाई	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	जुलाई
अप्रैल	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	१	२	३	४	५	६	७	मई
अगस्त	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	अगस्त
मई	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	१	२	३	४	५	६	७	जून
सितम्बर	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३		सितम्बर
जून	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	१	२	३	४	५	६	७		जुलाई
अक्तूबर	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	अक्तूबर
जुलाई		९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	१	२	३	४	५	६	७	अगस्त
नवम्बर	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३		नवम्बर
अगस्त	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	१	२	३	४	५	६		सितम्बर
दिसम्बर	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	३१	दिसम्बर
सितम्बर	७	८	९	१	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३	१	२	३	४	५	६	७	अक्तूबर

इस नक्शे में प्रत्येक खाने की ऊपर वाली पंक्ती के हिन्दसे अन्तिम मासिक धर्म आनेकी तिथि है और नीचे वाली पंक्ती के हिन्दसे शिशु प्रजनन के या २८० दिवस पूरे होने के।

गर्भस्थिति का संरक्षण

खुराक तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य

गर्भस्थिति निश्चित हो जाने के अनन्तर माता का कर्तव्य जीव का संरक्षण है। यह काम वास्तव में तो प्रकृति के आश्रय पर है और प्रकृति की ओर से ही इस का प्रबन्ध साथ ही साथ होता चला जाता है, परन्तु देखने में आता है कि कई बनने वाली माताओं की ओर से कई ऐसी साधारण अवहेलनाएँ हो जाया करती हैं कि जिन से प्रकृति के कार्य में विघ्न पड़ जाता है और जननी के लिये* कई एक दुःख पैदा हो जाते हैं।

स्मरण रहे, कि स्त्री को गर्भस्थिति होने के साथ ही गर्भ में जीवन पड़ जाता है और इस समय इसकी जीविका का समस्त भार माता पर निर्भर होता है। यह माता के शरीर की गर्मी से गर्मी और रुधिर में से खुराक लिया करता है। इस लिये गर्भ वाले नौ महीने बच्चे

* जीव की पूरी सभाल न होने के कारण कई दशाओं में बच्चा कच्चा (अपने नियत समय से पूर्व) उत्पन्न हो जाया करता है। इसे गर्भपात कहते हैं। यह काम जननी के लिये कई दशाओं में अत्यन्त दुःख प्रद हुआ करता है। कई स्त्रियां इसमें अन्य खराबियां पैदा हो जाने के कारण मर भी जाया करती हैं। (इस का पूरा वृत्तान्त आगे स्त्रियों के रोगों में पढ़िये)।

के लिये अत्यन्त नाजुक और माता के लिये सावधानी के होते है। इस समय जैसा जननी (माता) का स्वास्थ्य और रहन सहन होता है, बच्चा भी वही कुछ माता से विर्से मे लेता है। अतः प्रत्येक जननी का यह मुख्य कर्तव्य है कि वह बच्चे के लिये अपना स्वास्थ्य बना कर रक्खे और इसके सम्बन्ध मे जो कुछ भी करना पड़े (जैसा कि आगे बताया जा रहा है) अपने पर कोई भार न समझे। इस मे केवल शिशु का ही नहीं, उसका अपना भी भला है।

स्त्री-विज्ञान अनुसन्धान कर्ताओ (डाक्टरो) ने अपने नित्य के अनुभवो से अजात शिशु (Unborn Child) के सरक्षण और स्त्रियों के अपने रहन सहन तथा खुराक के सम्बन्ध मे कई मूल्यवान एव लाभप्रद शिक्षाएँ दी है, जिन पर आचरण करने से गर्भवती स्त्रिया आगन्तुक कई दुःखो और कष्ट क्लेशों से सुरक्षित रह सकती है। उनमे से कई एक आवश्यक ये हैं—

———

गर्भस्थिति समय का भोजन

DIET IN PREGNANCY

भोजन का प्रभाव माता और बच्चे दोनों पर पडने के कारण उम्मीदवार माता के भोजन का प्रश्न हल करना एक अत्यन्त आवश्यक बात है। इस पर विचार करते समय कई कठिनाइयां समक्ष दृष्टिगोचर होती है। पहिली कठिनता यह है कि दुर्भाग्य से साधारण विद्या (विशेषतया विज्ञान विद्या) की कमी के कारण हमारे देश की ललनाएँ भोजन विज्ञान के सम्बन्ध मे कुछ सूझ नहीं रखतीं। उन्हे खबर नही कि भोजन में कोन सी वस्तु किस निस्बत अथवा किस मात्रा से खाना है, या भोज्य पदार्थों के क्या क्या तत्त्व है और उनके स्वभाव तथा गुण कौन कौन से है, उन मे से कौन से जननी के लिये और कौन से शिशु-पालन अथवा वृद्धि के लिये आवश्यक हैं, किन के साथ मास बनता है और किन से अस्थिया, कौन सी खुराक खाने से शरीर नीरोग रहता है और किस से दुर्बल होजाता है ?

दूसरी कठिनता यह है कि देश की निर्धनता के कारण हम हर एक के लिये उन भोजनों का, जो कि इस समय माता और बच्चे के लिये लाभदायक हो सकते हैं,

(जैसा कि दूध, अण्डे, फल आदि) परामर्श नहीं द सकते, विशेषत: उन निर्धन कुटुम्बो के लिये, जिनके पास समय यापन के लिये भी पैसा नहीं और मेहनत मजदूरी करके कठिनता से अपना निर्वाह करते हैं।

इन बातो को समक्ष रखते हुये जरूरी मालूम होता है कि पुस्तक के आकार की परवाह न करते हुए भोजन तथा भोजन तत्वों के सम्बन्ध मे नव्य विज्ञान अनुसन्धानकों ने जो ज्ञान बीन की हैं, संक्षेपत: बताई जाय ताकि प्रत्येक जननी अपनी शक्ति और अवसर के अनुसार उन मे से चुन सके।

भोजन के तत्वों का विवरण छेडने से पूर्व इनकी असलियत के सम्बन्ध मे विचार करना श्रेयसकर रहेगा, क्योंकि इसके साथ ही इनके काम भी आजायेंगे।

इस को आसानी से समझने के लिये यू जानो कि मनुष्य का शरीर एक गृह या भवन की तरह है। भवन निर्माण के लिये ईंटो, चूने, गारे, लकडी, लोह आदि सामग्री की आवश्यकता होती है, परन्तु सामग्री के एकत्रित कर छोडने मात्र से भवन स्वयमेव निर्मित नहीं हो जाता। इसके निर्माण करने के लिये शिल्पी (मेअमार), बढई, लोहार और मजदूरो की आवश्यकता है। यही हाल शरीर का है। मनुष्य का शरीर भी

गर्भस्थिति से लेकर पैदा होने से २५-२६ वर्ष की आयु तक वृद्धि को प्राप्त होता रहता है और भवन की भान्ति दीवारें आदि बनती रहती है। २५ २६ वर्ष के अनन्तर तैयार होकर पूर्ण हो जाता है। शरीर के लिये सामग्री रोटी और खाने वाली दूसरी वस्तुओं मे से मिलती है। इस सामग्री मे होती तो कई वस्तुएँ है, परन्तु दो पदार्थ अधिक व्यवहृत होते हैं। अनुसन्धानको ने एक का नाम 'प्रोटीन' (Protein) रखा है। इसको शरीर की मिट्टी समझना ठीक होगा। इसके साथ ईंटें, गारा आदि बनता है, अर्थात् दीवारो का निर्माण होता और छत पडती है। दूसरे का नाम उन्होंने 'नमक' (Salts) रखा है। यह वह नमक नहीं जो कि हम नित्य प्रति दाल-शाक मे वर्तते हैं। यह कई प्रकार की धातुएँ, लोहा, ताबा मेग्नीशियम, सोडियम, पोटाशियम, आदि के नमक है, जो कि मिट्टी, चूने, पानी मे मिले हुए होते है और शाक भाजी या भेडो, बकरियो, गौओ भैसो आदि के -मञ्ज़ घास–चारा खाने से उनके दूध और मास मे मिल कर खाये जाते हैं।

जिस प्रकार चूने, गारे, ईंटो से अपने आप गृह निर्मित नहीं हो जाता, इसी प्रकार शरीर भी प्रोटीन और नमको से स्वयमेव तैयार नहीं होता। इसके निर्माण के

लिये भी शिल्पियों की आवश्यकता रहती है । इन शिल्पियों को "विटैमिन्ज" (Vitamins) कहा जाता है। यह विटमिन्ज लोहारों, बढ़ईयों की तरह पृथक् पृथक् कार्य करते हैं। कोई आखों, आन्त्रों और उदर पर कार्य करता है, कोई मस्तिष्क नाडिया एव मास बनाने पर लगा हुआ है और कोई अस्थियों तथा दातों का निर्माण कर रहा है। इन मे विशेषतः अधिकता यह है कि एक दूसरे की सहायता से सम्मिलित कार्य करते हैं, जिसके कारण भवन निर्माण ठीक और पक्का होता है (शरीर सुन्दर और दृढ अर्थात् नीरोग बनता है)।

इन कारीगरों और भवन निर्माता शिल्पियों मे बडा भारी अन्तर यह है कि भवन निर्माण के लिये बढ़ई, राज, लोहार बाहिर से बुलाने पड़ते हैं और सामग्री पृथक् मगाई जाती है, परन्तु ये शिल्पी सामग्री मे ही रहते हैं। सामग्री के वर्तने से स्वयमेव ही अपने अपने कर्तव्य पर स्थित हो जाते हैं।

अब स्पष्ट है कि यदि सामग्री अच्छी होगी तो भवन निर्माण भी अच्छा और दृढ़ होगा। यदि शिल्पी मन लगा कर स्वच्छ काम करें तो भवन भी सुन्दर एवं सुदृढ बनेगा, नहीं तो कहीं से भीत टेढ़ी हो और कहीं से ईंट बाहिर निकली हुई

साधारण स्थिति की अपेक्षा अधिक है। इस समय इस के अधिक होने से गर्भाशय और स्तन, जिनके बढ़ने की खास ज़रूरत है, अपने वास्तविक आकार से बढ़ जाते हैं। यह सभी काम तभी पूरे हो सकते हैं, जब कि माता के भोजन में वह पदार्थ हो, जिन में कि इस तत्व की अधिक मात्रा होती है।

मास, दुग्ध, पनीर, अण्डे आदि मूल्यवान खाद्य पदार्थ हैं। इन में यह तत्व पुष्कल मात्रा में हैं। इनके विरुद्ध मटर, हरबा, मसूर आदि दालों सस्ते पदार्थों में भी यह तत्व बहुत मिलता है। जननी स्वशक्ति के अनुसार इन वस्तुओं में से पसन्द करके खा सकती है।

नोट—गर्भस्थिति के अन्तिम सप्ताहों में प्रोटीन की अधिकता मास खाकर नहीं बढ़ाना चाहिये। यदि रुचि हो तो दिन में एक बार मास खा लेना पर्याप्त है। सप्ताह में चार अण्डे खा लेना भी लाभप्रद हुआ करते हैं।

मासोत्पादक वस्तुओं के तत्वों का ब्योरा प्रतिशत

वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	लवण	जल
मास	१६	५'५०	—	१'५०	७४
मत्स्य	१६	५'	—	१	७८
अण्डे	१४	११	—	१	७४

वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाइड्रेट	लवण	जल
दुग्ध (गौका)	४	३'५०	५	'५०	८७
पनीर	३३	२४	—	५	३८
राजमाश	३३	१८	३३	५	११
मसूर	२५	३	५	५५	१२
हरराह	२२ ५०	१'५०	५६	३	१४
मटर शुष्क	२२	२	६०	३	१३
मटर हरित	५	५०	१६'५०	१	७७
मूंगी	२२	२	६०	४	१२
अर्हर	२१	३ ५०	६०	५ ५०	१०
चने	२०	४	६३ ५०	२ ५०	१०
माश	२२	२	६२ ५०	२ ५०	११

२–कार्बोहाईड्रेटस (Carbohydrates)

इस तत्व का काम शरीर के पट्ठों को उष्णता एव शक्ति पहुचाना है। यह तत्व निशास्ते वाले पदार्थों और खाद्यों जैसा कि रोटी, गुड, खाड, शक्कर, शीरा, चावल, आलू—मे अधिक होता है। दुर्भाग्यवश भोजन म प्रत्येक वस्तु का पुष्कल मात्रा मे न होना माता की अधिक खाने की इच्छा को उत्तेजित करता है, माताएँ इसके आधीन होकर आवश्यकता से अधिक खा जाती हैं, जिससे उनकी बुभुक्षा तो शान्त होजाती है, परन्तु भोजन खाने का

नास्तविक भाग, जो कि घिसे हुए पट्ठों की क्षति पूर्त्ति है, पूर्ण नहीं होता। अधिक खा जाने से इसके विपरीत अन्य कई रोग यथा अपचि, कोष्ठबद्धता, अतिसार, पेचिश शिर मे पीडा आदि उत्पन्न होजाते हैं।

३—स्नेह (Fats)

इस तत्व का कर्तव्य भी उपरि लिखित तत्व की भान्ति शरीर को उष्णता और शक्ति पहुचाना है, परन्तु यह उपरि-वर्णित वस्तुओं की अपेक्षा अधिक व्यापकता रखता है, अर्थात् इसको ऊपर लिखे पदार्थों की भान्ति अधिक मात्रा में खाने की आवश्यकता नहीं, थोडा खाने से ही तात्पर्य पूरा होजाता है। (चर्बी मे निशास्ते की अपेक्षा द्विगुण उष्णता होती है)।

कार्बोहाईड्रेटोत्पादक वस्तुओं के तत्वों का व्योरा प्रतिशत

वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	लवण	जल
गेहु	१३	१	६८	२	१६
जौ	१०	२	७३	२'५०	१२'५
मक्की	९ ५०	३'५०	७१	२	१४
बाजरा	१६	७	६८	२	७
चावल	६	'५०	८०	'५०	१३
आलू	१	—	१९'५	१	७६'५
शकरकन्दी	१'५०	—	२४	'५०	७३
चुकन्दर	'५०	—	१४	'१	८४

इस तरह की बढ़िया वस्तुएँ पशुओं की चर्बी, माखन घृत, मलाई, क्रीम, चर्बी मछली का तेल है। माखन और ताजा घी, वनस्पति घी और इस से बना हुआ 'मारग्रीन' नामी पदार्थ (जिसमें विटामिन्ज बिल्कुल नहीं होते) की अपेक्षा कई गुणा अधिक भोज्य पदार्थ है। यदि प्राप्त हो सकें तो यही खाइये।

दुग्ध में प्रत्येक प्रकार के भोजन के पदार्थ मिलते हैं। अतः गर्भस्थिति वाली ललना को दिन में न्यूनातिन्यून अढ़ाई पाव (One Pint) अवश्य पी लेना चाहिये।

नोट—आज कल कई प्रकार के वनस्पति घृत विक्रयार्थ बाज़ारों मे आ पड़े है। यह देखने में स्वच्छ, श्वेत वास्तविक घृत को भी मात करते हैं, परन्तु वास्तव मे इन मे 'विटामिन्ज' (जीवनाधार), जिनका वृत्तान्त आगे बताया जा रहा है, नहीं होते, यदि होते भी हैं तो बहुत कम (नाममात्र) और वह भी गर्म करते समय उड जाते हैं। अतः इनके व्यवहृत करने की अपेक्षा अन्य ऐसे पदार्थ, जिनमे 'जीवनाधार' हों, खाना गुणकारी होंगे।

नोट—वनस्पति घी के साथ यदि थोड़ा मछली का तेल मिला कर खाया जाय तो माखन का काम दे सकता है।

Gluconate) की दशा मे औषधि रूप में देने लग गये है। अतः यदि किसी जननी मे इसकी कमी की निशानिया दृष्टि गोचर हो, तो किसी अनुभवी डाक्टर का परामर्श भी ले लें।

५–फौलाद (Iron)

रुधिर मे लोहे का होना आवश्यक है। लोहे के लवण की उपस्थिति से रुधिर का रग लाल होता है। इसी लोहे के होने के कारण रुधिर आक्सीजन को फुप्फुस मे से लेकर शरीर मे चक्र लगाता है। बालकों तथा स्त्रियों, विशेषतः गर्भवती स्त्रियो, को दूसरो की अपेक्षा इस लवण की अधिक आवश्यकता है। यदि शरीर मे यह लवण कम हो तो शरीर मे शक्ति नहीं रहती, रंग भूसला हो जाता है। कई माताओ के रुधिर मे गर्भस्थिति के अनन्तर इस लवण की न्यूनता हो जाती है। इसका बडा कारण मासिक धर्म आते समय रुधिर का अधिक पड़ना या निरन्तर बहुत सी सन्तानोत्पत्ति होना या बहुत देर तक बच्चो को दूध पिलाना हुआ करता है। कच्चा अनुत्पन्न शिशु अपने लिये यह तत्व गर्भाशय में से अन्तिम अवस्था मे आकर एकत्रित करता है, जिसकी कमी का अनुमान ऊपर लिखे अनुसार माता की मुखाकृति एव बल से लग सकता है। यह लवण खाने की वस्तुओं

मे से कलेजी अडे की जर्दी, माम, पालक, प्याज, मूली, तर्बूज, खीरे, टमाटर मे बहुत होता है।

कलेजी मे सब से अधिक है, इसी लिये सब भोजनो मे से यह एक बढ़िया भोजन गिनी गई है।

६—आयोडीन (Iodine)

खाने पीने के पदार्थों मे इस तत्व का होना अत्यावश्यक है। इस के अस्तित्व से चर्बी (स्नेह) और चूना शरीर के काम आ सकते है। आयोडीन पृथिवी मे से जल द्वारा शाक-भाजियो मे मिल कर आजाती है और समुद्र के जल मे भी मिलती है, जिस के कारण मछली और मछली के तेल मे भी पाई जाती है। इसके बिना हर प्रकार के पीने के पानी मे भी इसका कुछ न कुछ तत्व अवश्य मिला होता है इन पदार्थों के व्यवहार से यह रुधिर मे मिल जाती है।

नोट—जिन लवणों के सम्बन्ध मे ऊपर बताया गया है, यह समस्त जल मे घुल जाने वाले है। यदि सब्जी को उबाल कर पानी को फेंकदें (जैसी कि पालक, शल्गम, मेथी, आलू आदि के पकाने की हमारे देश म रीति है), तो इन मे के लवण लग भग सारे के सारे निकल जायेंगे और इनके खाने का मनोरथ (जितना कि लवणो के स

सम्बन्ध रखता है) पूरा नहीं होवेगा। इस लिये प्रथम तो यह उबाल कर खाई ही न जावें, पानी बीच मे ही खुश्क कर लिया जावे, परन्तु यदि जिह्वा-स्वाद के लिये उबालना ही हो, तो अच्छा यह होवेगा कि पानी को फैंक देने के स्थान पर घी का छमक लगा कर नमक, मिर्च-मसाला डालकर तरी बनाकर या अन्य किसी पदार्थ चावल आदि के साथ मिलाकर खालें।

मृदु तथा सब्ज भाजिया, खास करके मूली के पत्र, हाल्यो, सलाद, टमाटर, धनिया, पूदना, मेथी, आदि धोकर कच्चे खाना इस तात्पर्य के लिये बहुत लाभ-प्रद हैं।

नोट—२. आलुओ के छिलके मे गन्धक होती है। इस को उबाल कर छिलका उतारने से भी यह तत्त्व निकल जाता है। अच्छा यह होता है कि आलू, धोकर चीरकर पका लिये जायें और बाद मे खाते समय उनका छिलका उतारकर फैंक दिया जाय। गन्धक का तत्त्व पाचन के लिये लाभ प्रद है और निस्तब्धता (कोष्टबद्धता) निवारक है। इस के उतर जाने से आलू काबिज हैं। मेथी आलू की प्रचलित रीति अच्छी है, मगर बाद मे छिलका उतार लेना आवश्यक है।

सब्ज़ी भाजियो के तत्वों का व्योरा प्रतिशत

वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	लवण	जल
प्याज	१'५०	—	६	१	८९
शल्गम	१	—	७	१	९०
मूली	—	—	१ ५०	१	९१
गाजर	५०	—	१०	१	८६
फूल गोभी	२	'५०	६	१	९०
बन्द गोभी	१'५०	'५०	७	५० ९० ५०	
टमाटरर	१	५०	४	'५०	९४
बैंगन	१	१	३ ५०	'५०	९४
घिया कद्दू	१	'१५	५ २	७० ९३'१०	

फलों मे प्रतिशत शक्ति का व्योरा

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	रेशे	लवण	जल
सेब	४	५	१३	१ २	३	८४ ६
खुर्मानी	१ १	—	१३'५	—	५	८५ ०
केला	१ ३	'६	२१'०	१'०	'८	७५ ३
अञ्जीर	१ ५	—	१८ ८	—	६	७९ १
अंगूर	१'३	१ ६	१४ ९	४'३	५	७७ ४
अमरूद	१'३	'७	८ ०	६'६	'५	८२ ९
लीमू	१ ०	७	७ ४	१ १	५	८९ ३
लुकाट	२	—	२०'२	'६	१ १	७७ ९

मक्खन, मांस, गुर्दे, दूध (ताज़ा दूध, विशेषतः हरा घास खाने वाली गौओं का दूध) भाजी, तरकारी, पालक, हाल्यों, गोभी और शल्गमों के पत्तों में बहुत होता है।

यह विटैमिन धूप के प्रभाव से सब्जियों में पैदा हुआ करता है। इस लिये आलू, शल्गम, मूली, ज़िमीकन्द में, जिनको धूप नहीं लगती, नहीं होता। हा, गाजरों और शकरकन्दी मे थोड़ा पाया जाता है।

यह विटैमिन शरीर को नीरोग रखता है और आन्तरिक एवं बाह्य चर्म को नीरोग रख कर रोगों से बचाता है। जब यह कम हो तो आँखें दुखना आ जाती है, नाक, मुख, ओष्ठ, शुष्क हो जाते हैं; अन्धराता हो जाता है, शरीर की उन्नति रुक जाती है और शनैः २ भार कम हो कर अन्ततः मृत्यु हो जाती है।

सब्जी तरकारी को साधारणतः पकाने से यह निरर्थक नहीं हो जाता, परन्तु अधिक पकाने से मारा जाता है।

बी–B –बी१, बी२– यह विटैमिन जल मे धुल जाने वाला है। इसको बेरी–बेरी (Beri-Beri) नामी रोग (जिस से हाथ–पाव सूज जाते हैं, टागें और पांव चलने फिरने से रह जाते हैं, और हृदय निर्बल हो जाता है) के नाश करने वाला भी कहा जाता है। यह पौधों के

बीजों–जैसा गेहूं या अन्य अनाज और अन्य प्रकार के (विशेषतः मोटे पिसे हुए) आटे की रोटी में अधिक पाया जाता है। इस के अतिरिक्त मटर, हरवा, मसूर, मोठ, गिरी के खोपे में भी मिलता है, पशुओं की कलेजी और गुर्दों, सलाद, पालक, अखरोट, हाल्यो, शल्गम के पत्तों, टमाटर तथा अन्य कई भाजियों में भी होता है।

सफेद रोटी और सफेद मशीनी चावलों, माखन, चर्बी, तेलों, विलायती खाँड में अत्यन्त कम होता है।

इस विटैमिन के अस्तित्व से शरीर के पट्ठे नीरोग एव बलिष्ट रहते हैं। हृदय, कलेजा, आमाशय, अन्तडिया, गुर्दे–सब अपना अपना कर्त्तव्य ठीक भली भान्ति करते हैं। भोजन अच्छी तरह पचता है और क्षुधा खूब लगती है। यदि यह न हो या कम हो, तो भोजन खाने को चित्त नहीं करता, यदि खा भी लिया जावे तो कब्जी रहती है, पेट गुडगुड करता है और अतिसार लग जाते हैं, जिसके कारण हाथ पावों में शक्ति नहीं रहती।

यह विटैमिन विटैमिन ए A की तरह पकाने पर निरर्थक नहीं हो जाता, परन्तु अधिक धोने अथवा अनाज के अधिक काल तक पानी में पड़े रहने के कारण यह अनाज में से निकल जाता है। हरवा, चने, मटर

आदि रात्रि को भिगो कर प्रातः पकाने की रीति है। स्त्रिया इनका पानी फेंक देती है। यह प्रथा ठीक नहीं, क्योंकि विटैमिन्ज़ जाते रहते है। अच्छा यह हुआ करता है कि इन चीजों को पहले एक दो पानियों से धोदें और तदनन्तर भिगो छोड़ें। प्रातः पानी उतार कर दालो को भून कर नये पानी के स्थान पर यही पानी वर्तें। इस प्रकार करने से कोई हानि नही होती। यह और कई अन्य विटैमिन्ज़ अनाजो के छिलको मे होते है। अतः धुली हुई दालों के स्थान पर मानत अथवा छिलके वाली दालें अधिक गुणकारी होती है।

सी–C यह विटैमिन ताजे फलो और हरी सब्जियो जैसा कि सलाद, पालक, गोभी, फुटे हुए मटर, चने, निम्बू, सगतरे का रस, टमाटरों मे अधिक होता है। अनाज, चावलों, गेहूं, दालो और दूसरे शुष्क दानो मे नही होता, परन्तु यदि दानों को भिगो छोड़ें, तो दूसरे दिन दाने के फूट पडने से अंकुरित दाने मे यह विटैमिन बन जाता है। यदि सावत दालें–मु गी, माश, मटर, हरवाह, राजमाश, मोठ, चने आदि–इस प्रकार भिगोकर फूट जाने पर पकाई जावें तो और भी स्वादु और लाभ प्रद बन जाएंगी। घरो मे इस विधि के प्रचलित करने की आवश्यकता है

यह दूध मे भी होता है, परन्तु इतना नहीं जितना

कि फलों के रसों में। चर्बी, माखन, घृत, तेल, शुष्क फल अथवा सब्जिया, खाड, मैदे, आटे मे नही होता। यदि खाद्य पदार्थों को गर्म करदें या अधिक उबाल दें तो यह विटैमिन निकम्मा हो जाता है। इसी कारण अधिक गर्म किया हुआ दूध बालकों के लिये अच्छा परिगणित नहीं होता। दुग्धाहारी बच्चों को फलों का रस देना जरूरी है। इस जीवनाधार के द्वारा हमारा रुधिर स्वच्छ रहता है, अधिक सघन अथवा अधिक पतला नही हो सकता। इसके साथ दूसरे विटैमिन्ज़ काम करते हैं। अन्तडिया इसके कारण नीरोग रहकर अपना काम ठीक करती है। शरीर को कई रोगो विशेषतः मास खोरे, दन्त रोग (मसूडे पक जाना और पीप आना) से बचाता है। यदि यह न होवे या कम होवे, तो क्षुधा मारी जाती है, रग पीला पड जाता है, काम काज करने को चित्त नहीं करता, दिल धडकता है, मसूडों मे दर्द होने लग जाती है, दात हिलते हैं और पीप पड जाने के कारण मुह मे से दुर्गन्धि आने लग जाती है। जब बालकों को यह बीमारी हो तो दिन रात हर समय रू रु करते रहते हैं।

नोट—स्कर्वी रोग की रोक-थाम के लिये लाईमज्यूस के स्थान पर निम्बू अथवा सगतरे का रस देना गुणकारी हुआ करता है।

डी–D यह विटैमिन ताजे दूध, मारवन, घृत, अंडे की ज़र्दी और मछली के तेल मे अधिक होता है। खोपे और मूंगफली के तेल में थोड़ा होता है; परन्तु दूसरे तेलो मे बिल्कुल नहीं होता।

यदि कपड़े उतार कर धूप मे बैठें, तो धूप के लगने से यह चमड़े मे बन जाता है। शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करके थोडी देर धूप मे बैठना लाभ प्रद है।

इस विटैमिन के न होने के कारण अंकुरित होते बालकों को 'रिकटस' नामी रोग हो जाता है, जिस मे बच्चे का शरीर थोडा गर्म रहता है, रंग भूंसला और पीला पड़ जाता है। बेहोश होके कई बार बालक के हाथ–पाव टेढे हो जाते है और पेट बढ जाता है। जब बच्चा चलने फिरने लग जाता है, तो इस के हाथ-पाव टेढ़े और आकार नाटा सा रह जाता है। यह रोग बड़ी आयु के बच्चों को भी हो सकता है, विशेषतः उन स्त्रियो को, जो कि पर्दे मे रह कर दिन रात अंधेरे मे गुज़ारती हैं।

ई–E यह विटैमिन "बाझपन नाशक" (Anti Sterility) अर्थात् पैदायश का मददगार कहलाता है। इसके न होने से पुरुष की दशा मे पुरुष का गुप्तेन्द्रिय निर्बल पड़ जाता है, और स्त्रि की दशा मे उसका गर्भ

(हमल) गिरने से फिर गर्भ-स्थिति बन्द हो जाती है। इस कमी को पूरा करने के लिये डाक्टर लोग साधारणत. स्त्री-पुरुष दोनों को इस विटैमिन (गेहूं के दानों का तेल Wheat Germoil) का व्यवहार *बताते हैं।

यह विटैमिन्ज् साधारण मिश्रित भोजन—यथा मांस, अंडे, सलाद, हरी सब्जियां, मटर, हरवा में मिलता है। परन्तु अधिकतया गेहूं के दानो (हर प्रकार की रोटी), जैतून के तेल (Olive Oil) और सब्जियों, खास कर पालक, म होता है।

इस आगामी नक्शे मे चारो प्रकार के विटैमिन्ज की मात्रा बताई गई है। इस में +++ निशान किसी विटैमिन का बहुत ही ज्यादा होना बताते हैं, ++ यह उस से कम, उचित, + विटैमिन के थोडे से अस्तित्व का पता बताता है।

?–इस से भाव सदेह है।

व: थ–नाम मात्र।

V–उड जाने वाला।

०–नितान्त अभाव।

'अन्दाजा नहीं किया गया।

---

* इस अभिप्राय के लिये (Viteolin) नामी औषधि ' कैपस्यूल गर्भस्थिति होने के साथ ही प्रतिदिन नियमानुस करना लाभप्रद है।

खाद्य पदार्थों में विटैमिन्ज का व्योरा

खाद्य पदार्थ का नाम	ए	बी	सी	डी
१–दुध, दही आदि				
गौ का ताजा दूध	+++	++	++V	++
स्त्री का दुग्ध	+++	+	+	०
भैंस का दुग्ध	+++	+	+	+
भेड का दुग्ध	+++	+	+	+
बकरी का दुग्ध	+++	+	+	+
मलाई बिना दुग्ध	+	+	?	
शुष्क दुग्ध	+++	++	+	
डब्बों का दुग्ध	+++	++	+V	+
मलाई	+++	+		+
माखन	++	++	—	
पनीर	++	व थ	—	—
दही	++	+	+	
लस्सी	+	+	+	
करीम	+++	++	+V	
खोया	+ + +	+ +	?	
२—हरित सब्जी और तरकारियां				
शुष्क प्याज	?	+ +	+ +	
हरित प्याज	+	+	+ +	

	ए	बी	सी	डी
थोम	+	+	++	
कच्ची गाजर	+	+	++	
गाजरों की सब्ज़ी	++	+	+V	
मूली	न य.	+	+	
शल्गम	न थ	++	+	
कच्ची गोभी	++	+++	+++	
फूल गोभी देर के साथ पकी हुई	+	++	?	
फूल गोभी जल्दी से पकी हुई	++	++	+	
बद गोभी	+++	++	+++	
गोभी का आचार		++		
गाठ गोभी	—	++	+++	
सलाद	++	++	+++	+
ताजा पालक	+++	+++	++ +	
सब्ज मटर	++	++	+++	+
शल्गमो के पत्र	+++	+++	++	
टमाटर	++	+++	+++	
हरे हरवां	++	+		
घीया कद्दू	++	?	?	

	ए.	बी.	सी.	डी.
५—मास				
बकरी का मास		+	ब: थ	−
भेड का मास	न.थ.	+	न.थ.	+
सूअर का मांस	०	−	−	−
सूअर का मांस शुष्क	−	−	−	−
कलेजी	++	++	?	
गुर्दे	++	++	+	+
मगज़	+	++	−	−
मोटी मछली	+	+	?	+
पतली मछली	−	+	−	−
मुर्गी	+	+		
बतख	+	+	−	−
कबूतर	+	−	−	−
अण्डा	+++	+	−	+
दिल	+	+	+	+
६—चर्बी, घृत और तेल				
घृत	+++			+
मछली का तेल	+++	न थ.		++
कॉड मछली का तेल	+++	न थ.		+++
नारियल का तेल	+	++	−	+

	ए	बी.	सी	डी.
तिलों का तेल	न थ	–	–	–
अलसी का तेल	–	–	–	–
मूंगफली	–	–	–	न थ
जैतून का तेल	–	–	–	+
सरसों का तेल	–	–	–	+
गाय या भेड की चर्बी	++			
सूअर की चर्बी	न थ	–	–	–
कोकोजम	–	–	–	–
मारगरीन	+	–	–	–
७—अनाज				
गेहूं का मोटा आटा	++	+++	–	+
गेहूं का चूरा	++	+++	–	
मैदा	०	न थ	०	–
सूजी	+	+++	०	
चावल	न थ.	+	०	
मैशीनी चमकते चावल	०	व थ	०	
अध-उबले चावल	०	+	०	–
जौ	+	++	–	–
सफेद मक्की	+	++	–	
पीली मक्की	++	++	०	
डबल रोटी	–	+	–	

निर्धन के लिये—

रोटी (यदि चुपडी हो तो अच्छा होवेगा), दाल मुंगी, मसूर, हरवा, या चने का रस, साग, लस्सी, यदि कभी दूध मिल जावे तो और भी अच्छा रहेगा।

नोट—प्रत्येक गर्भवती स्त्रि के लिये गर्भ स्थिति के दिनों मे कई गलास पानी पीना गुणकारी है।

खाना खाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिये कि खुराक नित्य (गर्भस्थिति से पूर्व या प्रजननानन्तर) के आहार से अधिक न खाई जावे। प्रायः स्त्रिया गर्भस्थिति के दिनों मे विचार करने लग जाती हैं कि अब उन्हे अधिक आहार की आवश्कता है। यह उन की भूल है। इसके सम्बन्ध मे अनुसन्धानकों की परिपक्व सम्मति है कि अधिकाहार व्यर्थ है। इस से जननी तथा अनुत्पन्न शिशु के भार तथा वृद्धि मे कोई विशेष अन्तर नही पडता, प्रत्युत कई रोगो (अरुचि, सुस्ती, मास का ढीला हो जाना आदि) मे ग्रस्त होना पड़ता है।

गर्भस्थिति के प्रथम महीनो मे क्षुधा कम लगा करती है और दिल कच्चा होता रहता है। कई बार रोटी देखते ही उबाक आने लग जाते हैं और प्रातः खाना खाने से उलटी हो जाती है। इन दिनों मे नर्म और

शीघ्र पच जाने वाले आहार की आवश्यक्ता है। घृत अथवा तेल मे तली हुई वस्तुओं के खाने से सकोच करना चाहिये।

गर्भस्थिति मे कुछ मास अनन्तर, जब गर्भस्थ शिशु शीघ्र बढ़ने और फलने फूलने लगता है, स्त्रि मे एक परिवर्तन जैसा होता है। क्षुधा बढ जाती है, उबाक और कै की शिकायत दूर हो जाती है और जननी प्रत्येक वस्तु सुविधा पूर्वक हज्म कर सकती है। इन दिनों मे आहार पहिले की अपेक्षा बढाने की जरूरत है, परन्तु स्त्रिया इन दिनो मे कुछ सुस्त हो जाती है और घर का काम काज तथा व्यायाम कम करती हैं। अतः उन के अधिक खाने से आहार पचता नहीं। इस समय आहार को कम करने के स्थान पर दिन मे तीन चार बार थोडा २ खाना खाने की आवश्यक्ता है। अच्छा यह है कि जबतक कै की शिकायत बिल्कुल निर्मूल न हो जाय, तब तक दिन मे तीन चार बार ठीक नियत समय थोडी थोडी नर्म खुराक—दुग्ध, पतले चावल, मु गी की दाल, फुल्का, जो का दलिया, खिचडी आदि खाई जावे।

गर्भवती स्त्रियों का साधारण आहार, जैसा कि पीछे खोलकर बताया गया है, रोटी और ताजा भाजिया (विशेषतः सब्ज भाजिया, जैसा कि सलाद, सरसो,

व्यक्तिगत स्वास्थ्य

(Personal Hygiene)

१–ताज़ा वायु–

गर्भवती स्त्रि ने दो जीवों के लिये रुधिर तथा आक्सीजन (श्वास लेने वाली स्वच्छ पवन) उत्पन्न करना होती है। यह दोनों पदार्थ स्वच्छ पवन के आश्रय हैं। अतः आवश्यक है कि प्रत्येक भावी माता, जहा तक हो सके, दिन रात खुली, ताजा और ठण्डी पवन में रहने का प्रयत्न करे। हो सके तो इस तात्पर्य के लिये प्रतिदिन बाहिर थोडा सा भ्रमण कर आया करे। घर मे बैठने-उठने के कमरे मे पवन का आयागमन और प्रकाश खुला हो। यह तब हो सकेगा जब कि—

१—खिडकियो के द्वारा बाहिर से पवन के आने की रुकावट न हो।

२—दर्वाजे और खिडकिया आमने सामने हों और खुली रहें,

३—छत के करीब रोशनदान और मघ हो,

नोट–१. यदि आवश्यकता हो तो तीव्र तथा अत्यन्त शीतल वायु के निरोध के लिये चिकें अथवा आवरण व्यवहृत हो सकते हैं।

२ जननी के लिये उचित है कि वह घर के कमरों में से कोई ऐसा खिड़कियों और रोशनदानों वाला कमरा अपने निवास के लिये चुन ले और यदि न मिले तो बाहिर खुली पवन में बैठ कर यह मतलब सिद्ध करे।

२–व्यायाम

आशावती माता के लिये सब से आवश्यक और उचित काम नित्य का मुनासिब व्यायाम है। इस के अतिरिक्त वह माता बनने के लिये अपना पूर्ण स्वास्थ्य नहीं बना सकेगी। जो स्त्रियां घर के काम धन्धे में व्यस्त रहती हैं और अपने स्वभाव को आलसी नहीं बनातीं, उनके लिये किसी विशेष व्यायाम की आवश्यकता नहीं। घर का काम काज करने से ही उनका स्वास्थ्य बना रहता है, परन्तु जिनका आश्रय नौकर (भृत्य) होते हैं और उन को काम करने का समय नहीं मिलता या वह काम करने से सकोच करती या कतराती हैं, उनके लिये साधारण व्यायाम की अत्यन्त आवश्यकता है—जैसा कि बाहिर प्रातः साय घंटा आध घंटा भ्रमण या घर में ही पट्टों और नाड़ियों व्यायाम है।

गर्भस्थिति के पहिले दिनो मे चलना फिरना आसान होता है; जितना चित्त करे सैर की जा सकती है। पिछले दिनो मे कठिनता हो जाती है। किसी दशा मे इतना न चले जिस से थकान हो जाय और घर आकर कोई काम करने को चित्त ही न करे। सुविधा पूर्वक जितना भ्रमण हो सके उतना ही लाभप्रद है।

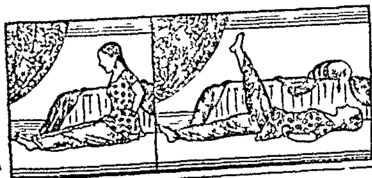
अन्तिम दिनों मे बग्घियो, टागों, मोटरकारों पर वायु सेवन की जा सकती है; परन्तु ध्यान रहे कि गाड़ी तेज़ न चले और सड़क साफ़–समतल–हो। हचकोलो से हानि का भय है, विशेषतः गर्भ-पात् हो जाने का।

विशेष व्यायाम

यह दो तीन विशेष व्यायाम है, जिन को प्रातः साय प्रतिदिन पाच दस मिनिट नियम के साथ करने से स्त्रिया शिशु-प्रजनन से पहिले और बाद मे सुखी रहती है। इनके साथ पेट के पट्ठे बच्चे के भार को *सहन करने के लिये दृढ और शक्तिशाली होते रहते है और आन्तरिक अग, अन्तडियां, मसाने, गुर्दे आदि नीरोग रहते है, जिसके कारण पाचन और मूत्र रोगो से, जो प्रायः इन दिनों मे हो जाया करते हैं, सुरक्षित रहा जाता है।

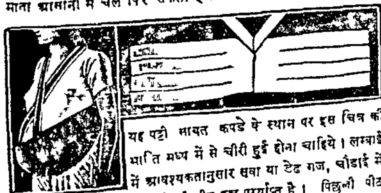
* कइ दशाओं म अन्तिम दिनो में पेट का बोझ सहन करने के लिये साधारण आश्रय की आवश्यकता पड़ती है। इस से बनने वाली

उचित व्यायाम टांगों का व्यायाम है। इस के साथ उदर के पट्ठे सुदृढ होते रहते हैं, जिसके कारण शिशु-प्रजनन समय कष्ट कम होता है। व्यायाम करने की विधियां ये हैं—



(पिछले नोट का शेष)

माता आसानी से चल फिर सकती है। देखो नीचे वाला चित्र।



यह पट्टी साबत कपडे के स्थान पर इस चित्र की भांति मध्य में से चीरी हुई होना चाहिये। लम्बाई में आवश्यकतानुसार सवा या डेढ गज, चौडाई में फुट भर होवे। पट्टियों की चौडाई तीन इञ्च पर्याप्त है। पिछली पीठ वाली ओर की पट्टी की लम्बाई १० इञ्च। सामने की पट्टियां एक गज लम्बी, दो या अढाई इञ्च चौडी हों।

गर्भस्थिति के पहिले दिनों में चलना फिरना आसान होता है; जितना चित्त करे सैर की जा सकती है। पिछले दिनों में कठिनता हो जाती है। किसी दशा में इतना न चले जिस से थकान हो जाय और घर आकर कोई काम करने को चित्त ही न करे। सुविधा पूर्वक जितना भ्रमण हो सके उतना ही लाभप्रद है।

अन्तिम दिनों में बग्घियों, टांगों, मोटरकारों पर वायु सेवन की जा सकती है, परन्तु ध्यान रहे कि गाड़ी तेज़ न चले और सड़क साफ़—समतल—हो। हचकोलों से हानि का भय है, विशेषतः गर्भ-पात हो जाने का।

विशेष व्यायाम

यह दो तीन विशेष व्यायाम हैं, जिन को प्रातः साय प्रतिदिन पांच दस मिनिट नियम के साथ करने से स्त्रियां शिशु-प्रजनन से पहिले और बाद में सुखी रहती हैं। इनके साथ पेट के पट्ठे बच्चे के भार को *सहन करने के लिये दृढ़ और शक्तिशाली होते रहते हैं और आन्तरिक अंग, अन्तड़ियां, मसाने, गुर्दे आदि नीरोग रहते हैं, जिसके कारण पाचन और मूत्र रोगों से, जो प्रायः इन दिनों में हो जाया करते हैं, सुरक्षित रहा जाता है।

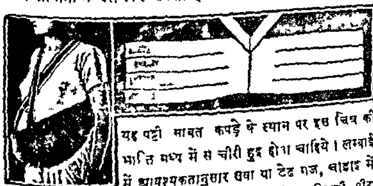
* कई दशाओं में अन्तिम दिनों में पेट का बोझ सहन करने के लिये साधारण आश्रय की आवश्यकता पड़ती है। इस से बनने वाली

उचित व्यायाम टांगों का व्यायाम है। इस के साथ उदर के पट्ठे सुदृढ़ होते रहते हैं, जिसके कारण शिशु-प्रजनन समय कष्ट कम होता है। व्यायाम करने की विधियां ये हैं—



(पिछले नोट का शेष)

माता आसानी से चल फिर सकती है। देखो नीचे वाला चित्र।



यह पट्टी साबत कपड़े के स्थान पर इस चित्र की भांति मध्य में से चीरी हुई होनी चाहिये। लम्बाई में आवश्यकतानुसार सवा या डेढ़ गज, चौड़ाई में फुट भर होवे। पट्टियों की चौड़ाई तीन इञ्च पर्याप्त है। पिछली पीठ वाली ओर की पट्टी की लम्बाई १० इञ्च। सामने की पट्टियां एक गज

निद्रा—

वैसे तो गाढ़ तथा पूर्ण निद्रा प्रत्येक के लिये एक ईश्वरीय देन है, परन्तु गर्भवती स्त्री के लिये तो यह बहुत ही आवश्यक है, क्योंकि निद्रा के समय केवल माता के ही रग-पट्ठे आराम नहीं पाते, बच्चा भी इस समय अच्छा बढ़ता और अकुरित होता है।

स्मरण रहे कि मनुष्य की रगें और पट्ठे सोने से ही बलिष्ट और ताजा होते (थकान उतारते) हैं। इन्हें किसी विशेष शक्तिप्रद औषधि आदि की आवश्यकता नहीं होती। इसलिये यह आवश्यक चेतावनी है कि गर्भवती स्त्री भूल कर भी (जब तक डाक्टर न कहे) हृदय को शक्ति देने, सिरकी पीडा हटाने या निद्रा लाने के लिये मदिरा, तीव्र चाय, काफी आदि नशीली वस्तुओं के व्यवहृत करने का स्वभाव न डाले। इन का बर्ताव लाभ के स्थान पर उल्टा हानिप्रद हुआ करता है।

माता की पूर्ण निद्रा के लिये आवश्यक है कि इसके सोने का कमरा हवादार, स्वच्छ, पवित्र, खुला और सुसज्जित होवे, परन्तु यदि वह एकाकी सोना चाहे तो इस की यह आवश्यकता पूरी की जावे, ताकि वह अपनी आवश्यकतानुसार निश्चिन्त सो सके। सोते समय मुंह नगा और खिडकियां खुली रहें। कई बार सीधे पीठ

केवल सोने से दिल घबराने लग जाता है और श्वास भली भान्ति नहीं लिया जा सकता। इसका कारण यह है कि सीधे लेटने से गर्भाशय का हृदय एवं फुफ्फुस पर दबाव पड़ता है। इस से बचने के लिये पीठ के पीछे थोड़ा सा ऊंचा तकिया रख लेना ठीक होगा।

कई बार उष्णता से बाहर निकलने से हवा लग जाने के कारण टागें सर्द-गर्म होकर पीड़ा मनाने लग जाती हैं। इसको हटाने के लिये यदि गर्म जल की तीन चार बोतलें जंघाओं के मध्य मे और टागों के इर्द गिर्द रख ली जायें तो उष्णता से आराम आकर निद्रा पड जाती है। तेल की मालिश करने से भी आराम आ जाता है।

कई बार गर्भाशय मे मीठी मीठी पीडा उठने से पूर्ण निद्रा नहीं आया करती। यह प्रायः कब्ज के कारण हुआ करती है। यदि कब्ज न हो और पीडाएं जोर न डालें तो चिन्ता की आवश्यकता नहीं, स्वयमेव आराम आ जावेगा।

रात को देर से सोना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। प्रतिदिन नियम पूर्वक सोने से निद्रा अच्छी और गाढ़ी आया करती है। सोने से पहिले अपनी पाओं को अच्छी तरह ढाप लें, ताकि सर्दी न

है। यह विधि भी स्नानके बराबर ही है। इस मे भी ऊपर बताई सावधानियों की ओर ध्यान रखने की आवश्यकता है।

नोट–१. ताजा ठण्डे पानी से कपडा भिगो भिगोकर स्नान करने या टब मे कटि की ऊचाई तक पानी डाल कर टब मे बैठने से जननी को गर्भाशय की कई बीमारियों से बचने के जो कई उपाय करना पडते हैं, उनकी जरूरत नहीं रहती। इस विधि से गर्भाशय तथा शरीर के अन्य पट्ठे अपने आप कसे रहते हैं। इस लिये जिनका स्वास्थ्य ठीक हो, वह यदि उष्ण अथवा शीतोष्ण जल के स्थान पर ठडे जल का व्यवहार रखें तो और भी अच्छा रहेगा। शीतोष्ण जल के अनन्तर ताजा ठडा जल शरीर पर बहा लेना भी लाभप्रद है; पर यहा स्मरण रहे कि शीतल जल के साथ स्नान करना तभी लाभप्रद होगा, यदि स्नानानन्तर उष्णता के लिये शरीर अच्छी प्रकार मला जावे और थोडा बहुत व्यायाम भी कर लिया जावे; नहीं तो न्हाने के बाद यदि शरीर शीत अनुभव करता है, तो लाभ के स्थान हानि पहुंचाने का भय है। निर्बल स्त्रिया

— स्नानानन्तर कपड़े पहिनने के साथ या पहिले गर्म दूध की प्याली पी लें तो और भी अच्छा रहेगा।

नोट–२. अन्तिम दो मास शरीर के लिये, सह्य उष्ण जल के साथ स्नान करना, लाभप्रद है।

५–दांतों की सफ़ाई

दातो की सफाई हर समय स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद है। गर्भ-स्थिति मे इसकी विशेषतः जरूरत है। इस आवश्यकता का कुछ कारण यह है कि गर्भस्थिति के समय माता को शिशु की वृद्धि के लिये चूने के तत्त्व की, जिसके साथ कि अस्थि निर्माण होता है, बहुत आवश्यकता होती है। जो भोजन वह खाती है, उस मे से पुष्कल तत्त्व बच्चे पर व्यय होता रहता है और माता के भाग मे कम आता है। इस कमी का प्रभाव माता की अस्थियो (जिन मे दात भी शामिल है) पर पड़ा करता है। इस दशा मे हो सकता है कि दान्तों मे यदि कोई क्षति (घुणादा, दात खाये हुए हों या खोडे हो आदि) पहिले होवे तो इसमे और ज्यादती हो जावे, या नया विकार उत्पन्न होने लग जाय।

आवश्यकता का दूसरा कारण यह हो सकता है कि गर्भ स्थिति मे माता के आमाशय मे भोजन की अपचन के कारण (पाचन शक्ति के कम हो जानेसे) तेजाबी (अम्ल)

अधिक पैदा हुआ करता है। रुधिर में इसकी ज़्यादती दाँतों के लिये हानिप्रद है, जिसके कारण कइयों के दाँत खराब होने लग जाते हैं।

रोटी खाने के बाद दाँतों में, विशेषतः खाये हुए दाँतों की खोड़ों में, खुराक के थोड़े बहुत कुछ न कुछ अणु रेशे आदि फंस जाते हैं। यदि भोजन खाने के अनन्तर कुल्ला न किया जाय, या इनके निकालने का उपाय न किया जाय, तो वायु के कीटाणु (बैक्टीरिया) फँसे हुए अणुओं में आकर उनको सड़ाते हैं, जिसके कारण मुँह में से दुर्गन्ध आने लग पड़ती है और नित्य की इस असावधानी से दाँतों की कई बीमारियाँ, दाँतों को घुण लगना, गोश्त खोरा, (मसूड़े पक जाना और पीक आना), दाँतों का हिलना आदि हो जाती हैं। इनके साथ रोटी के अच्छी तरह न चबाये जाने के कारण कब्ज़, पीप और दुर्गन्ध के साथ विषैले कीटाणु पैदा होकर पेट में जाकर रुधिर को विषैला कर देते हैं, जिस के कारण बच्चे के जन्म लेने के बाद बच्चे को Puerperal Fever नामी ज्वर हो जाने का भय पैदा हो जाता है।

इन कारणों से आवश्यक है कि जननी गर्भस्थिति होते ही गर्भस्थिति के समय में कभी न कभी दाँतों के किसी अनुभवी डाक्टर को दाँत दिखाती रहे, ताकि यदि

कोई दोष होवे या पैदा होता प्रतीत हो तो शीघ्र उसका प्रबन्ध हो जावे। सावधानी के लिये ज़रूरी है कि रोटी खाने के पीछे, विशेषतः रात को, शीतोष्ण जल के तीन चार कुल्ले करके मुख को स्वच्छ कर लिया करें और यदि कुछ बीच में अड़ा हुआ प्रतीत हो तो तिनके के साथ निकाल दे और प्रातः नित्य नियमपूर्वक दातुन किया करे।

स्मरण रहे कि गर्भस्थिति में दांत दिखाना या दांत निकलवाना कोई दोष नहीं और न ही गर्भस्थिति के लिये किसी प्रकार का भय है।

६—वस्त्र-परिधान

वस्त्रों की प्रकार एवं गणना या परिमाण प्रायः ऋतु तथा स्थान विशेष के जल-वायु पर निर्भर होती है। इस लिये प्रत्येक के लिये इसके सम्बन्ध में विशेष नियम नियत नहीं किये जा सकते। हां, इतना अवश्य है कि यह शीतोष्णता से बचाने के लिये पर्य्याप्त हों और जननी को काम-काज, चलने-फिरने, बैठने-उठने और श्वास लेने में कोई असुविधा न दें। उसका उदर एवं छातियां बढ़ सकें और अंगों को हिलने-जुलने में रुकावट न डालें। इस लिये आवश्यक है कि कपड़े इस प्रकार के पहिने जायें जो कि ऋतु अनुसार गर्मी सर्दी से बचाने वाले और मृदु एवं लचकदार हों।

नोट—आजकल चपलियां पहनने की प्रथा चल पड़ी है। इनके साथ ठोकर लगने से व्रण हो जाने और खाकधूल में कीटाणुओं के प्रभाव कर जाने का भय है। साथ ही सर्दी के दिनों में शीत से बचाव भी नहीं रहता। इसके स्थान पर देसी जूती बहुत अच्छी रह सकती है।

७–स्तनों का संरक्षण और तय्यारी

यदि स्तन और उनकी डोडियां (निप्पल्ज़=Nipples) शकल सूरत में अच्छे और नीरोग हैं, तब तो किसी विशेष चिन्ता की आवश्यकता नहीं, नित्य नियम पूर्वक साधारण सादे पानी के साथ धोकर स्वच्छ कपड़े से पोंछ कर शुष्क कर लेना पर्य्याप्त है, परन्तु यदि कोमल हैं और किसी असावधानी के कारण उनकी आकृति परिवर्तित हो चुकी है, डोडिया चौड़ी होगई हैं, या अन्दर को दब गई हैं, या फूट कर पक गई हैं, तो फिर इस दशा मे विशेष चिन्ता, परिश्रम और देख भाल की आवश्यकता है।

साधारण तथा मुड़ी हुई डोडिया



साधारण दशा   चौड़ी   अन्दर दबी हुई

प्रत्येक भावी माता के लिये आवश्यक है कि वह गर्भस्थिति के अन्तिम तीन मास स्तनों की पूरी देख भाल और सम्भाल रखे। पिछले तीन महीनों में कइयों के स्तनों में से एक प्रकार का लेसदार पानी रिसने लग जाया करता है। स्त्रियां विशेषतः नव-विवाहित वधुएं कुछ ना-वाकिफी के कारण और कुछ बे-परवाही के सबब से देख भाल की ओर अधिक ध्यान नहीं देतीं, जिस के कारण स्तनों की डोडियां और साथ लगने वाली निचली जगह पर यह रस बह बह कर एकत्रित होकर सूखता रहता है। और बाद में इसकी पत्रियां उधड़ने लग जाती हैं। पत्री के जमने से और उधड़ने से स्तन (डोडियां) कठिन हो कर तिडक (फूट) जाते हैं और फूटी हुई जगहों में से कइयों के रुधिर बहने के कारण स्तन पक जाते हैं।

कई स्त्रिया विशेषतः नवयुवती बालाएँ अज्ञान वश शौक के लिये (अधिक सुन्दरता के लिये) छातियों को छिपाने के लिये तग चोलिया पहन लेती हैं। इस प्रकार के तग कपड़े पहनने से स्तनों के दबे रहने के कारण डोडिया अन्दर दब जाती हैं।

प्रत्येक जनने वाली माता की यह अभिलाषा होती है और होना भी चाहिये कि वह होने वाले बच्चे को अपना दूध पिलाये, परन्तु देखने में आता है कि नं-

कपड़े पहिनने से डोडिया चौड़ी होकर इतनी दब जाती हैं कि बच्चे के मुख में अच्छी तरह आ नहीं सकतीं। कइयों के स्तनों की डोडिया प्राकृतिक रूप में ही छोटी होती हैं। इसलिये जहां माता को स्तन फूटने आदि के रोगों से बचाने की आवश्यकता है, वहां साथ ही बच्चे को दुग्ध पिलाने के लिये इनको तय्यार करने की भी जरूरत है। यह दोनों तात्पर्य इस प्रकार सिद्ध हो सकते हैं :—

१—संरक्षण (सम्भाल)

सारे स्तन को नित्यप्रति नियम पूर्वक शीतल जल से या शीतल और शीतोष्ण जल को बदल बदल कर (बारी बारी) धोना चाहिये। धोते समय इस बात का विशेष ध्यान रहे कि अन्तिम बार ठण्डा पानी वर्ता जावे। धोने के बाद स्वच्छ खुरदार तौलिये या नर्म मलमल के टुकड़े के साथ (जोकि उबलते पानी में रख कर कीटाणु रहित कर लिया गया हो) शनैः शनैः साफ़ करके सुखा लिया जावे। डोडियों और उनके साथ लगते निचले भाग को विशेष ध्यान पूर्वक साफ़ करने और सुखाने की आवश्यकता है।

नोट—(क) यदि डोडिया शुष्क और कठिन हों, तो उन को नर्म करने के लिये सूख जाने के पश्चात् मीठे या जैतून के तेल या वैजलीन से चुपड़ दिया जावे।

(ख) डोडियों और उनके साथ लगते स्थान पर जमी हुई मैल दात साफ़ करने वाले एक नर्म बुर्श के साथ शनैः शनैः भली भान्ति उतारी जा सकती है, परन्तु साथ शर्त यह है कि बुर्श साफ हो और ख़ास इसी मतलब के लिये बर्ता जाया करे। यदि बर्तने से पहिले इसको कार्बालिक लोशन के साथ कीटाणु-रहित कर लिया जावे तो और भी अच्छा रहेगा। मैल

(ग) उखाडने के लिये नर्म अंग्रेज़ी साबुन भी बर्ता जा सकता है। इस मतलब के लिये कपड़े धोने का देसी साबन बर्तना ठीक नहीं। इससे उन्टा और कठिन होने और फूट जाने का भय है। यदि किसी अंग्रेज़ी दवाइया बेचने वाले से Super Fatted नामी साबुन, जो कि इसी मतलब के लिये बना हुआ होता है, मिल जावे तो इसका बर्तना और भी अच्छा रहेगा।

(घ) स्तनो पर बारीक मलमल के स्वच्छ टुकड़े की पाच छः तहें करके *रख देने से एक तो स्तन मोटी या गर्म कमीज़ के साथ रगड खाने

* यह कपड़ा कमीज के अन्दर टांका लगाकर काबू किया जा सकता है।

से नचे रहेंगे, दूसरे डोडियों मे से रिसने वाला पानी साथ माथ ही चूसा जावेगा।

२–तय्यारी

(क) तंग चोली, बन्यान, तग कुर्ती (नरेजर) या छाती पर कमा हुआ अवलम्ब न पहनों।

(ख) प्रतिदिन स्वच्छ करने के बाद स्तनों के मास को एक हाथ की अगुलियों से पीछे हटा कर डोडो को दूसरे हाथ के अगूठे और साथ वाली अगुली के पपोटे (पर्वाग्र) के साथ शनैः २ ऊपर को मलो और खींचो। यह इनके ऊचा करने की एक बढ़िया और सादा विधि है।

(ग) एक छोटी सी स्वच्छ बोतल में गर्म पानी भर कर कुछ देर बाद पानी को उण्ढेल कर गर्म गर्म बोतल के मुंह मे डोडी को डालकर बोतल को शनैः शनैः थोड़े थोड़े चिर के बाद दबाओ। यह विधि कई दिन निरन्तर करने मे भी डोडियां खड़ी हो जाती हैं।

(घ) इस काम के लिये दूध निकालने का पम्प (Breast Pump) भी वर्ता जाता है।

८—पेट की सफाई

गर्भ-स्थिति के दिनों मे कब्ज़ की प्रायः शिकायत रहा करती है। इसका कारण कुछ तो अन्तडियों पर गर्भाशय का बोझ पडना हुआ करता है, पर प्रायः कर के स्त्रियों की अपनी आदतें इस की ज़िम्मेदार हैं।

प्रायः जननिया विशेषतः पहिली बार वाली स्त्रिया अज्ञानता, सुस्ती और सकोच के कारण बाहर चलना फिरना छोड देती हैं और घर के काम काज करने से जी कतराती हैं; जो चित्त मे आवे, वेला समय न पहिचान कर, खाती जाती हैं, शौच जाने का कोई समय नहीं, जब खाली समय मिला, या ध्यान आया, पाखाना फिरती हैं, यदि एक दो दिन न आवे या कब्ज़ करके आवे तो भी कुछ चिन्ता नहीं। यह सब आदतें बुरी और कब्ज का मूल हैं। इनके कारण खाया पिया पूरी तरह पचता नहीं और कब्ज होजाती है। जिस प्रकार घर की नाली की सफाई नित्य न होने से नाली मे गन्द जमा होकर सडाद और दुर्गन्ध छोड देता है, इसी प्रकार पाखाने के भी पूरी तरह न आने से अन्तडियों के अन्दर मैल और निपैले तत्त्वो की तह जमती रहती है,

छः महीनों में कैस्टर ऑयल लेने का भी निषेद्ध करते हैं। ऐक्सट्रैक्ट कैसकेरा सैगरेडा या सना के पत्तों की चाय से पाख़ाना खुल कर आ जाता है और यह हानि प्रद नहीं है। हा, गर्भ के अन्तिम महीनों मे कैस्टर ऑयल भी लिया जा सकता है; परन्तु इस प्रकार की कब्ज़ मे कि जिसकी ओर बहुत चिर तक लापरवाही की गई हो और सुद्दे बन चुके हो, यह कैस्टर ऑयल आदि कुछ नहीं सँवारते। इसको हटाने के लिये पिचकारी *'अनीमे' की आवश्यकता है; परन्तु कईयों को इतने सख्त सुद्दे बन गये होते हैं कि टूटी का मुंह अन्दर जा ही नहीं सकता। इस दशा मे पहिले उगली से सुद्दे को खुर्चने की आवश्यकता है। यह थोड़े से परिश्रम और सबर के साथ खुर्चे जा सकते है। रास्ता बन जाने पर अनीमा करो।

कई स्त्रियों को अनीमा करने या कराने की ज़िद हुआ करती है। वह संकोच करती हुई अनीमा करने के स्थान पर औषधि पीना अधिक पसन्द करती है; पर स्मरण रहे कि औषधियां अपने स्थान पर है और अनीमा अपने स्थान पर। अनुभव बताता है कि इस प्रकार की सख्त कब्ज़ हटाने के लिये अनीमा करना ही लाभ-प्रद

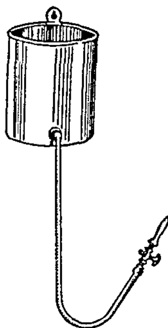
---

* अनीमा एक लम्बी रबड़ की नाली, जिसके सिरे पर काच या ऍल्यूमिनम की टूटी लगी हुई होती है और जिसका सम्बन्ध ऊंचे जल-

हुआ करता है। अनीमा पहिले तो आसानी से स्वय ही किया जा सकता है, इस मे कोई हिकमत या परिश्रम का काम नहीं; और यदि अपने आप ढग न आता हो, तो पहिली बार किसी विदुषी धाया या लेडी डाक्टर से

(पिछले पृष्ट के नोट का शेष)

पूरित बरतन (Douche can) के साथ होता है, किया जाता है। अनीमा करने से पहिले बरतन और नाली का साफ होना ज़रूरी है। अच्छा हो यदि इन को उबलते हुए पानी या किसी कीटाणु नाशक लोशन के साथ अन्दर बाहिर से साफ कर लिया जावे। टूटी के अगले सिरे को वैज़लीन या घृतके साथ थोड़ा चुपड़ लें और बरतन में ताज़ा या शीतोष्ण जल वर्तें। यदि बहुत कब्ज हो तो पानी में थोड़ा अंग्रेज़ी साबन (सनलाईट) घोललें और चमच भर कैस्टर आयल डाल लें। इस के साथ अंतड़ियां अन्दर से नर्म हो जायेंगी और सुद्दे निकल आवेंगे।



वर्तते समय स्वय चारपाई पर बायें पहलू लेट जाओ और रबड़ की नाली में से वायु निकाल लो (टूटी खोल कर पानी को निकाल कर टूटी बन्द कर दो) और शनै शनै पाखाने की नाली में घसेलो। बाद में टूटी खोल दो। बरतन ऊंचा खूंटी पर टंगा होवे।

करना लें। इसका व्यवहार अवश्य जारी रखो। इस से प्रायः लाभ हुआ करता है।

इन दिनों में पाखाना दिन मे एक बार आ जाना जरूरी है। यदि पाखाने की हाजत न भी प्रतीत हो, तो भी अपने समय पर अवश्य फिरने चला जाना चाहिये। तनिक सी शिकायत प्रतीत हो, तो झट कोई नर्म सा जुलाब, जिस से टट्टी खुलकर आ जावे, ले लेना चाहिये, पर प्रयत्न यही रहे कि औषधियो के बगैर ही पाखाना खुल कर आ जाया करे। अन्तडियों को नर्म और चिकना रखने से प्रातः की कै की शिकायत भी कम हो जाया करती है।

इन दिनों में गर्म पानी के टब मे, जिस में पानी केवल कटि तक ही आवे, स्नान करना लाभ दिया करता है।

६—सफ़ाई

जननी विज्ञान मे स्वच्छता जननी के संरक्षण का एक आवश्यक अंग है, पर हमारे देश मे धाइयो तथा सम्बन्धियों की ना-वाकिफी, अवहेलना और ला-परवाही के कारण सहस्रों मूल्य-वान् जीवन स्वच्छता की अनुपस्थिति या इस की ओर ध्यान न देने के कारण विनष्ट हो रहे रहे हैं।

बहुत सी बीमारियां छूत से फैलती है और छूत का कारण विशेष सूक्ष्म-सूक्ष्म कीटाणु * (बैक्टीरिया) होते हैं। यह बैक्टीरिया वायु, जल, मनुष्य के शरीर, कपड़ो और अन्य सामग्री मे सहस्रो नहीं लाखो की गणना मे मिलते हैं। गन्दगी, सील और अन्धेरे के साथ इनका विशेष सम्बन्ध है। जहा भी यह पदार्थ इनको मिल जायें, यह खूब बढते और फैलते है। यदि किसी ढग से यह मनुष्य के रुधिर मे पहुच जावें (जो कि गन्दी वस्तुए खाने, मैले हाथ वर्तने, या वायु मे से किसी नग्न व्रण के मार्ग से सुविधा पूर्वक पहुच सकते है) तो बढ बढ कर अपने विषैले प्रभाव के साथ मनुष्य को रोगी कर देते है।

बैक्टीरिया के अस्तित्व और वृद्धि को रोकने के लिये कई ढग वर्ते जाते हैं, परन्तु सब का भेद स्वच्छता ही है। इस लिये पीछे बताये सरक्षणो के अतिरिक्त, जहा जननी ने रहना, बैठना, सोना, खड़े होना और खाना-पीना है, उस स्थान की स्वच्छता भी यावश्यक है, क्योकि यदि वहा की स्वच्छता की ओर ध्यान न दिया जावे, तो उसकी अपनी सफाई और सरक्षण कोई अर्थ नहीं रखेंगे। बैक्टीरिया उस के इर्द-गिर्द के गन्दे

* इनका पूरा विवरण पीछे पहिले भाग में खोल कर बताया जा चुका है।

रहने से वायु या और कीड़े मकौड़ों, मक्खी, मच्छर आदि के मार्ग से इस तक पहुच सकते हैं। इस लिये यदि निम्नलिखित वस्तुओं की सफाई भी रखी जावे, तो जहा जननी को लाभ होवेगा, वहा साथ ही घर के और सम्बन्धियों के स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचेगा।

घर—

घर की सफाई में आगन, छत और दीवारों की सफाई सम्मिलित है। प्रायः घरों में आगन और फर्श का वह भाग, जो प्रतिदिन वर्तने मे आता है, साफ होता रहता है, परन्तु दीवारों, छत और घर के शेष फर्श जिन का इस्तेमाल कम होता है, की सफाई की ओर ध्यान नहीं दिया जाता। यह ठीक है कि प्रतिदिन इतनी सफाई करना कठिन है; पर यदि सप्ताह मे एक वार कर दी जाय तो कुछ कठिन नहीं प्रतीत होगा, केवल उद्यम की आवश्यकता है।

सफ़ाई करते समय चारपाइया, सन्दूक, ट्रंक आदि उठा कर उन के नीचे से साफ करा दो और विस्तर धूप मे डाल दो। यदि फ़र्श के ऊपर दरी या चटाई हो तो इस को भी उठवा कर घर से बाहिर परे झड़वा दो। मेज, कुर्सिया, अलमारिया आदि किसी पुराने कपड़े के टुकड़े या अंगोछे के साथ झाड दो और दीवारें एक

लम्बे बास के सिरे पर झाड़, या कपड़ा बांध कर साफ़ कर दो और जहां मकड़ी का कोई जाला दृष्टि गोचर हो खबरदारी से उतार दो।

दीवारों पर सुन्दरता के लिये कागज या कपड़े को कीलों के साथ जड देने की प्रथा ठीक नहीं। इन के नीचे अन्धेरे मे कई प्रकार के बैक्टीरिया एकत्रित हुए रहते हैं। वर्ष मे दो बार दीवारों पर सफ़ेदी करा दो। चूना भी एक कीटाणु-नाशक पदार्थ है। घर की टट्टी, नाली, चबच्चा आदि नित्य नियम पूर्वक पास खड़े होकर भंगन से धुलवा और साफ करा दो। यदि थोड़ी फीनाइल पानी मे डलवाकर धुलवाया जाय, तो बहुत ही अच्छा रहेगा। आंगन और फ़र्श पर बहुत अधिक पानी उंडेलते रहना भी ठीक नहीं। अगर भोजनशाला का फ़र्श पक्का है, तो उद्यम करके प्रतिदिन खाना हो चुकने के अनन्तर पानी से धो डालो। कच्चा होने की दशा मे सप्ताह मे एक दो बार मिट्टी का लेपन फेर देना ठीक रहेगा। लेपन मे गोबर डालना ठीक नहीं, इसके साथ उल्टा कई बैक्टीरिया अन्दर आजाते हैं। इसी प्रकार घर की दीवारों पर या घर के समीप थापिया थपना भी ठीक नहीं है।

सामान की सफ़ाई—

यदि घर का फ़र्श और दीवारें साफ हों, पर अंदर-

मैले कपडे और वर्तने की वस्तुए इधर उधर फैली-खिण्डी पड़ी रहें, तो घर की सफाई भी कोई अर्थ नहीं रखती। इस लिये जरूरी है कि यह वस्तुएँ भी यथा स्थान नियम पूर्वक रखी जाएं। गृह सुन्दर नजर आने और गन्दगी के इकट्ठा न होते रहने के अतिरिक्त इसका विशेष लाभ यह हुआ करता है कि नियत स्थान पर रखी हुई चीज़ समय पर मिल जाती है।

ट्रङ्क, चारपाइया, मेज़, कुर्सिया आदि ऐसे ढग से रखो कि झाड़ू देते समय इन के निकट कोई रुकावट न हो। यदि यह फर्श से कुछ ऊचे करके (नीचे ईटें या मिट्टी के पड़ावे बनाकर) रखे जायें, तो इनके नीचे कूड़ा इकट्ठा नहीं होता रहेगा और कीड़े मकौड़े अपना निवास स्थान नही बना सकेंगे। धूप तथा वायु के खुले आवागमन के लिये खिडकिया और दर्वाजे खोलकर रखे जायें। रात को यदि सर्दी न हो तो खिड़कियों, नहीं तो रोशनदानों का खुला रखना अति आवश्यक है।

वर्तने वाले पीतल के वर्तन महीने में एक दो बार अवश्य कलई करवा लिये जायें। इस से दाल भाजी कस (विकृत) नहीं होती। खाने पीने की वस्तुओ को सदा मक्खियों से बचाकर ढाप कर रखो। इस तात्पर्य के लिये यदि एक जालीदार अलमारी (डोली) बनवा ली जावे तो

बहुत ही अच्छा रहेगा। खाने पीने की सब बची-खुची चीजें इस में सम्भाल कर रख दी जायें। आटे और दालों को भी किसी बर्तन में ढाँप कर रखो, नहीं तो चूहे (जिन के द्वारा प्लेग के कीटाणुओं के आगमन एवं प्रसरण का भी भय है) आकर चीजें खराब करेंगे और बोरिया कुतर जायेंगे।

रोटी पकाने लगने से पूर्व चौके को झाड़ू दे लो। इसी प्रकार रोटी कर चुकने के बाद भी (खाना प्रारम्भ करने से पूर्व) झाड़ू फेर कर चौका साफ कर दो।

पीने वाला जल सदा स्वच्छ होवे और सदा ढाँप कर रखो। जिन झज्जरों, घड़ों अथवा बाल्टियों में पानी पड़ा होवे उनका भी स्वच्छ होना आवश्यक है। यदि पानी बरसाती या जौहड़ का व्यवहृत हो रहा होवे, तो उसको पहिले उबाल लिया करो। विषूचिका (हैजे) के दिनों में जल चाहे कूप का ही हो, जरूर उबाल कर वर्ता जावे। इस से हैज़ा होने का भय कम हो जाता है और बरसाती पानी के उबाल कर व्यवहृत करने से मल्हप्प आदि कृमियों के अण्डे (जो पानी में हों) मर जाते हैं।

तात्पर्य्य यह है कि हर प्रकार की जितनी भी स्वच्छता रख सकते हो, रखो। इस में ही समस्त कुटुम्ब के स्वास्थ्य का भेद है।

गर्भस्थिति के रोग

और

चिकित्सा

Complications of Pregnancy

ज़ोर की उल्टियां—

पीछे गर्भस्थिति के चिह्नो मे बताया जा चुका है कि प्रातः काल दिल कच्चा होना और उल्टिया गर्भस्थिति का *लक्षण है, परन्तु कई बार इन उल्टियो के अतिरिक्त और कै भी आया करती हैं, जो कि स्त्रियो को बहुत दुःखी करती है। यदि समय पर इनके निरोध का प्रबन्ध न किया जावे तो इनके ज़ोर से गर्भपात हो जाने का भय हुआ करता है। इन दूसरी कैओं मे से बहुत सी कैओं का कारण खाने पीने की बद-परहेजी हुआ करता है। जब कै का कारण पेट की कोई खराबी होवे

---

* उम्मीदवारी की उल्टियां प्राय गर्भस्थिति होने से छः सप्ताह पीछे आना शुरू होकर तीसरा मास समाप्त होने तक रहा करती हैं। दूसरी उल्टिया इस समय के बाद आया करती हैं।

तो जिह्वा श्वेत मलिन तथा खुर्दरी होवेगी और साथ ही सिर-दर्द की शिकायत भी रहेगी, कै के साथ पीले रंग का पानी (पित्त) भी निकलेगा।

पेट की खराबी की दशा में नर्म सा जुलाब लेने की जरूरत है। इस समय के लिये सब से उत्तम जुलाब एक अंगरेजी दवाई कैसकेरा सेगरेडा (Cascara Sagrada) नामी है। इसके २० बिन्दु घूंट भर गर्म पानी में मिलाकर पी लेना पर्याप्त है। यदि पाखाना न आवे तो अनीमा कर लेना चाहिये।

अगर कैओं के साथ कब्ज की शिकायत न हो, तो फिर इनकी रोक के लिये १५ ग्रेन (माशा भर) एक अन्य अंगरेजी दवाई कार्बोनेट मैग्नेशिया (Carbonate-magnesia) आधी छटाक पानी में घोल कर पियो। या ३० ग्रेन सोडा-बाईकार्ब (Soda-bicarb) में डाल कर पियो, या भोजन खाने से पहिले ५ ग्रेन ऐसपरीन वर्तो। यदि कै बहुत ही तंग कर रही होवे और चित्त कच्चा होता होवे, तो प्रातः उठते सार गर्म पानी का एक ग्लास पी लेने से कै खुल कर आ जावेगी और सारा दिन आराम से बीतेगा। कई बार (पर बहुत कम) यह भी होता है कि पहिले महीने में जी नहीं मतलाया करता, अन्तिम महीनों में इसकी बहुत

हुआ करती है। इसका कारण गर्भाशय का ऊपर को आमाशय (मेदे) की ओर दबाव हुआ करता है। यदि इसका कष्ट बहुत बढ़ गया हो और समय पर यह रोकी न जावे, तो गर्भपात का भय है। किसी विद्वान् डाक्टर की सलाह ले लेना चाहिये।

यदि कोई दवाई पास न होवे या हकीम या डाक्टर भी निकटस्थ न हो, तो मोटे कपड़े की चार पाँच तहें करके, ठण्डे पानी में भिगो और निचोड़ कर उदर पर रखो। कई बार मामूली उल्टिया इस साधारण युक्ति से भी रुक जाती हैं।

साधारण कैओं को रोकने के लिये ग्लास भर दूध मे सोडा वाटर (खारी बोतल) डाल कर पी लेने से भी अन्तर पड जाता है। रोटी खाने से पहिले थोडा चलना फिरना भी गुणकारी हुआ करता है। ज्यादा तेज़ी की उल्टियो का अंदाजा माता के स्वास्थ्य से तथा नाडी की गति से लगाया जा सकता है। यदि स्वास्थ्य ठीक है और नाडी की गति मे कोई विशेष अन्तर नही, तो अधिक चिन्ता करने और घबराने की ज़रूरत नहीं। यह स्वयमेव अपना समय पूरा करके बन्द हो जायेंगी, पर यदि बहुत तग कर रही हों और इन्हें आते तीन मास से अधिक हो गये हों, तो इस दशा मे डाक्टर को

शीघ्र सूचना देने की आवश्यकता है, क्योंकि इस दशा में खुराक के आमाशय में न टिकने और हज्म न होने से जननी का स्वास्थ्य निर्बल हो जायगा।

जब कै की शिकायत बहुत होवे, तो हर प्रकार का मांस (यदि खाने की आदत होवे) खाना बन्द करके इस के स्थान पर हरे रंग की भाजियां, ताज़े फल और साग आदि खाओ और दूध मे अण्डा फैंट कर वर्तो। पानी का प्रयोग कम करदो। सारे दिन में पानी, चाय, दूध आदि रला मिला कर आध सेर से न बढ़ें। स्निग्धता तथा मीठे का व्यवहार भी कम करदो। यदि स्निग्ध पदार्थ बिल्कुल ही बन्द कर दिये जावें, तो बहुत ही लाभ होवेगा। डबल रोटी पर माखन या माखन और शहद या शीरा लगाकर वर्तना ठीक नहीं। यह सब कै लाने वाली चीजें हैं। इन के स्थान पर सूखी और सादा रोटी या सादे बिस्कुटों का व्यवहार रखो।

इस प्रकार की बन्दिश के साथ जब तीन चार दिनों के पश्चात् तबियत ठीक हो जावे, तो फिर अपना नित्य का भोजन शुरू कर दो। जहां तक हो सके एक दम पेट भर कर न खाओ। दो बार के स्थान पर तीन चार बार थोडा थोडा करके खाना लाभप्रद हुआ करता है। भोजन के अनन्तर आध पौन घण्टे के लिये पीठ के

सीधे लेटे रहना भी अच्छा हुआ करता है। इस से भी कै आने और जी मतलाने मे आराम रहता है। जब भी जी कच्चा होता प्रतीत हो, झट चारपाई पर लेट जाओ; आराम हो जावेगा।

साधारण संरक्षण के लिये शीघ्र पच जाने वाली खुराकें खाओ, शौच का सदा ध्यान रखो, कब्ज़ न होने दो, दोपहर से पहिले पेट भरने का यत्न न करो, जितना हो सके प्रातः बिस्तर पर लेटे रहो, सवेरे ही खाने पीने की चिन्ता न करो। यदि दोपहर तक पेट खाली रखा जावे, तो जी कच्चा होने की शिकायत प्रायः रुकी रहेगी।

नोट–१ इस रोग का बड़ा कारण कोष्ट-बद्धता है। कब्ज हर दशा मे रोकना आवश्यक है। दो तीन सूखे अन्जीर पानी मे भिगो कर रख दो और जब फूल जायें तो खाओ। इस से कब्ज़ की शिकायत कम हुई रहती है।

२. यदि कै से बहुत तगी होवे, तो व्रत रखो और सगतरों का रस पियो। इससे भी फर्क पड जाता है। टिंक्चर आयोडीन की दो बूंदें पानी में घोल कर पी लेने से भी आराम आ जावेगा। डाक्टर का परामर्श ले लेना प्रत्येक दशा मे ठीक रहेगा।

कब्ज़–कोष्ट बद्धता

कब्ज गर्भस्थिति की एक आम बीमारी है। इस का कारण कुछ तो अन्तिम महीनों मे गर्भाशय का बढ जाना है, जिस के कारण अन्तडियों पर भार पडने से अन्तड़िया खाना हज़्म करने और पाख़ाना बाहर निकालने का काम पूरी तरह नहीं कर सकतीं, परन्तु प्रायः कब्ज जननी की अपनी असावधानी और आदत के कारण हुआ करती है।

जननी को गर्भस्थिति के आरम्भ मे अपनी आदत ऐसी बना लेनी चाहिये कि पाखाना बगैर किसी विशेष परिश्रम और कष्ट के दिन मे एक दो बार अवश्य अपने आप खुल कर आ जावे।

नित्य के थोडे बहुत व्यायाम और खुराक की सादगी कब्ज की रोक और इलाज के लिये भान्ति २ की दवाइयों की अपेक्षा कई गुणा अच्छी और लाभप्रद हैं। खुराक के वर्णन मे भोजन के सम्बन्ध में बहुत कुछ बताया जा चुका है, यहा केवल इशारे मात्र इतना ही पर्य्याप्त है कि इस मतलब के लिये जननी की खुराक पानी जैसी पतली वस्तुएँ, दूध और भाजियों के रस, ताजा फल (विशेषतः वह जो भोजन के साथ न

यार नीचे का पाखाना फ़ाल्तू चीज़ों से भरपूर होने के कारण सख्त होकर रुका हुआ होता है और इस से अन्तडी चौडी होकर अपनी पाखाना निकालने की शक्ति गॅंवा बैठी होती है। इस दशा मे उचित उत्तम भोजन खाने का परामर्श देना व्यर्थ है। इस से उल्टा कष्ट मे और वृद्धि हो जावेगी। इस समय ऊपर लिखित हल्के जुलाब भी निरर्थक है। हा, "कॅसकेरा" इस दशा मे कुछ लाभप्रद हो सकेगा, क्योंकि यह मल को अपनी वास्तविक दशा मे आने मे सहायता देता है और कब्ज का स्वय इलाज करता है। अन्तडियों के पट्ठों की निर्बलता के कई और कारण भी हो सकते है, जिनकी पहिचान और इलाज डाक्टर ही कर सकता है। इस लिये अच्छा यही है कि यदि कब्ज सख्त होवे और अपने सादा इलाज सफल न होनें तो फिर ज़रूर डाक्टर को ही बताओ।

सिर पीड़ा–

गर्भस्थिति के दिनो मे सिर पीडा का कारण प्रायः कब्ज़ या आमाशय मे कोई विकार हुआ करता है। प्रायः स्त्रिया जो मन मे आवे (चाहे स्वास्थ्य के अनुकूल न ही हो) खा जाती है। इनके पूरी तरह न पचने से कोष्ट-बद्धता और कोष्ट-बद्धता से आगे सिर मे पीडा होने

लग जाती है। इस की रोक का बडा इलाज खाने पीने का पर्हेज है। मस्त, निग्गर (बोझल) खुराकें कुछ देर छोड देने से प्रायः इसका आराम शीघ्र आ जाता है। इसके अतिरिक्त कइयों को बहुत पढने या कपडा सीने की मैशीन चलाने या और दृष्टि लगा कर काम करने से आंखों पर भार पडने के कारण भी सिर मे पीडा होने लग जाती है। इसका इलाज यह है कि किसी अनुभवी डाक्टर से ऐनक लगवाओ। यदि इसका कारण यह हुआ तो ऐनक से ही आराम आ जायेगा। यदि ऐनक लगवाने और कब्ज की शिकायत न होने की दशा मे भी सिर की पीडा रहे तो, फिर अपने डाक्टर से पूछो। हो सकता है कि इसका कारण गुर्दों का कोई विकार हो। इसके सम्बन्धमे इसी पुस्तकमें आगे पढो 'एलबूमिन्यूरिया'। जब तक डाक्टर न मिले, प्रतिदिन शीतोष्ण जल से स्नान करो और मेरुदण्ड की अस्थि पर उष्ण जल का सेंक दो और मृदु एवं शीघ्र पचने वाले सात्विक भोजन खाओ।

नोट—अस्प्रो या विरामान की एक गोली या ५ ग्रेन ऐस्प्रीन खाने से सिर की पीडा हट जाती है, परन्तु इनका प्रयोग चिरकाल तक नहीं रखना चाहिये, क्योंकि इनके साथ हृदय निर्बल हो जाता

है। फिर भी डाक्टर का परामर्श ले लेना ही आवश्यक है।

बवासीर (अर्श)–

कई स्त्रियों को (पर बहुत कम) गर्भस्थिति के दिनो मे अर्श की शिकायत भी हो जाती है। इसके कई कारण हैं, परन्तु आम तौर पर बच्चे की वृद्धि के कारण बच्चे का नीचे को दबाव पडने से हुआ करती है। कई वार इसका कारण कब्ज़ भी हुआ करता है। इस रोग मे गुदा के अन्दर नाड़ियों का गुच्छा सा बन जाता है, जिसमें साधारण सी सूजन भी हुआ करती है। टट्टी फिरते समय जोर लगाने से यह गुच्छे वाहिर निकल आते हैं और कईयों को इनमे से खून भी आने लग जाता है। अतः इस समय टट्टी पाखाने का ख़ास ख्याल रखने की आवश्यकता है। जहां तक हो सके, कब्ज न होने दो। कोई साधारण रेचन अथवा सना, जिसमें थोडी सी गन्धक मिली हो, या पल्व ग्लेसरेज़ा नामी अंगरेज़ी दवाई रात को सोते समय दो तीन घूंट पानी के साथ ले लो। रात्रि को सोते समय लिक्विड पैराफीन (Liqid Paraffin) दो तीन तोले थोड़े से दूधमें मिलाकर पी लो। इस औषधि से अन्तड़ियां अन्दर से स्निग्ध हो जाती हैं

और अगर सुई आदि अन्दर अटके हुए हों, बाहिर निकल आते हैं। अन्दर के नर्म और स्निग्ध हो जाने से कोई रगड नहीं लगती, जिसके कारण कष्ट कम हो जाता है।

मस्सों को शीतल जल के साथ (यदि बीच मे थोडी सी फिटकडी घोल ली जावे तो और भी अच्छा रहेगा) सावधानी से शनैः शनैः आराम से धोकर ऊपर माजूफल और अफीम की बनी हुई मर्हम लगा कर उंगली के साथ अन्दर घुसेड दो। इस मतलब के लिये बाजार से 'हैजलीन' (Hazeline) नामी मर्हम मगाकर लगा दी जावे, तो और भी लाभ होवेगा। यदि इनसे कुछ आराम प्रतीत न हो, तो फिर फलालैन का एक नर्म टुकडा गर्म कैस्ट्राइल मे भिगो कर गुदा मे रख देखो। कई बार इस से भी आराम आ जाता है। यदि बहुत तकलीफ है, तो फिर अपने डाक्टर की सलाह लो। बच्चा उत्पन्न हो जाने के पश्चात् प्रायः यह स्वयमेव हट जाया करती है।

नोट—इस रोग मे गर्म मसाले, लाल मिर्च, गर्म पदार्थ, बैंगन आदि की भाजी खाना निषिद्ध है।

छाती का धुकना—

यह गर्भस्थिति का साधारण रोग है और इस का

और पाँओं पर सूजन भी होवे। इसकी चिकित्सा विश्राम है। चारपाई पर सीधे लेटी रहो। चाहे चारपाई पर लेटा नहीं जाता, परन्तु इसके बिना और कोई उपाय भी नहीं। यह शिकायत कभी कभी दिल की खराबी से भी होती है। इस लिये डाक्टर को दिल दिखलाना चाहिये।

नाड़ियों का फूलना—

बढ़ रहे गर्भाशय का भार पेड़ू के ऊपर पड़ने के कारण लहू की बड़ी नालिकाओं पर भी दबाव पड़ता है, जिसके कारण शरीर में लहू का भ्रमण पूरी तरह आसानी से नहीं चल सकता। इस लिये नाड़ियां फूल जाती हैं और टांगें और पाव सूज जाते हैं। यह कष्ट भी गर्भस्थिति के अन्तिम दिनों में प्रायः होता है और बहु-प्रजनन वाली ललनाओं को दूसरी स्त्रियों की अपेक्षा खास अधिक होता है।

यदि सूजन हो जावे और बड़ी नालिका तथा उस के साथ लगती छोटी नालियां चर्म के अन्दर साफ़ उभरी हुई दृष्टि-गोचर हों, तो अधिक सावधानी की आवश्यकता है। उस समय रोगिणी को विश्राम करना चाहिये और विश्राम के लिये यह अच्छा हुआ करता है कि रोगिणी पीठ के बल सीधी लेट जावे और टांग के

नीचे तकिया रख कर या दीवार के आश्रय टाग ऊंची करके उसको आराम देवे। सारा दिन इस प्रकार स्थित रहना कठिन हुआ करता है। दिन मे तीन चार बार (या जितना समय मिल सके) पाच दस मिनिट इस प्रकार टागों को आराम देने से नाडियों की सूजन कम हो जावेगी और पीडाओं का आराम आ जावेगा। इस दशा में टागों को मलना ठीक नहीं हुआ करता और न ही कब्ज की शिकायत होने देना चाहिये।

प्रातः उठते के साथ पावों से लेकर दोनों टागों पर पट्टिया लपेट दो (जैसी सैनिक अथवा साधारण सिपाही पिण्डलियों पर लपेटते हैं)। यह पट्टिया दिन भर लपेटी रहें, रात्रि को सोते समय खोल दी जाय। लपेटते समय इस तरह लपेटी जानी चाहियें ताकि अधिक खिंचाव न पड़े। प्रारम्भ करते समय पहिले सारे पाव के ऊपर एक दो लपेटें दे लो। फिर एडी और टखने को छोड कर लपेटों को ऊपर टागो की ओर ले जाओ, परन्तु साथ ही ध्यान रखो कि एक फेर दूसरे फेर से इच भर ऊचा रहे। इस प्रकार करते करते बडी नाड़ी के ऊपर वाले सिरे (नलो) तक लेजाओ।

कई बार इस तकलीफ का प्रभाव गुप्त अ
भी पहुच जाता है। इस दशा मे इस भाग

आम कारण आमाशय में तेज़ाबी (अम्ल) तत्व का अधिक हो जाना हुआ करता है। यह तत्व अधिकता से वह वस्तुएँ खाने से उत्पन्न होता है, जिन्हें आमाशय पसन्द न करे। भोजन खाने के एक घंटा बाद इसका प्रभाव गले में प्रतीत होने लग जाता है। इस शिकायत से बचने के लिये खाना पेट भर कर नहीं खाना चाहिये और स्नेह वाली वस्तुएं, पूरी, मिठाई, हल्वा, पुलाओ आदि खाने से पर्हेज़ रखना चाहिये। बाहिर खुली हवा में थोड़ी बहुत सैर करना गुणकारी है। एक ग्लास शीतोष्ण जल में एक छोटा चमच भर मीठा सोडा (Bicarbonate of Soda) घोल कर पीने से आराम आ जावेगा।

छातियों की सूजन–

गर्भस्थिति में कई स्त्रियों की छातियां थोड़ी बहुत सूज जाती हैं। सूजन का कारण कोई विशेष असावधानी नहीं होती, प्रायः मरोड़ों या मौसमी ज्वर आदि के साथ जननी के निर्बल होने और लहू के कम हो जाने के कारण स्तनों मे गिल्टियां पड जाती हैं और सूजन हो जाती है और सूजन के जोश के साथ साधारण ज्वर हो जाता है।

इस कष्ट का बड़ा इलाज छातियों को अवलम्ब देना

है। अतः कष्ट के समय छातियों को नीचे से पट्टी का आश्रय देकर कुछ दिन चारपाई पर लेटकर आराम करो। और दिन में कई बार पोस्त के डोडों के गर्म पानी की (डोडों को पानी में उबाल कर) टकोर करो, रातको सारी छातियों पर शनैः शनैः 'बैलाडोना ग्लैसरीन' की मालिश करके ऊपर रूई रख कर कसके पट्टी बांध दो। नर्म और शीघ्र पच जाने वाली खुराक खाओ। दूध पीना निषिद्ध है। यदि साथ कब्ज की शिकायत भी होवे, तो, कोई मामूली नर्म जुलाब, जिसके साथ टट्टी खुल कर आ जावे, ले लो। तेज और ज्यादा पाखाने लाने वाला जुलाब न लो।

हांपना या श्वास चढ़ जाना—

यह रोग भी प्रायः गर्भस्थिति के अन्तिम दिनों मे हो जाता है। इसका कारण बढ़े हुए गर्भ के भार का फेफड़ों और हृदय पर पड़ना हुआ करता है, जिसके कारण फेफड़े और दिल भली भान्ति अपना काम नहीं कर सकते।

कई बार यह हृदय के किसी रोग का भी लक्षण होता है, विशेषतः उस समय जब कि साथ ही टां

मल पड़ना—Discharges

सुर्ख मल पडना—

गर्भस्थिति के पश्चात् मासिक धर्म स्वयमेव बन्द हो जाता है। इस अवधि मे गुप्ताग मे से किसी प्रकार का गन्दा पानी या रुधिर के रग का पानी सदा अन्दर के किसी विकार या बे-कायदगी की निशानी या चिह्न हुआ करता है। हो सकता है कि इसका कारण कोई साधारण विकार हो या हो सकता है कि यह गर्भपात की पेशगी निशानी होवे। इस दूसरी दशा के समय शीघ्र या देरी से छोटी कमर में पीडा भी हुआ करती है। हर हालत मे गर्भस्थिति के समय मे सुर्ख रग का पानी या रुधिर का पडना बुरा चिह्न है। जितनी जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर से परामर्श प्राप्त करो। जब तक डाक्टर न पहुचे पूरे आराम से बिस्तर पर सीधे पीठ के बल लेटे रहो।

पीला पानी पडना—

गर्भस्थिति मे मामूली सफेद या दूधिया पानी पडना, किसी खास खतरे का चिह्न नहीं, परन्तु पीला या हरापन लिये हुए पीला पानी साधारण नहीं होता। इस के पडने पर डाक्टर की सलाह की आवश्यकता है। इस का प्रजनन से पूर्व बन्द हो जाना आवश्यक है। अतः जितनी

जल्दी हो सके किसी अनुभवी डाक्टर को बता कर यह पानी बन्द करने का प्रयत्न करो। यदि इसका इलाज जल्दी न किया गया, तो फिर प्रजनन से पूर्व बन्द करना कठिन हो जायगा और इस से माता को ज्वर और शिशु को आँखों का रोग (जिस का परिणाम बच्चे का अन्धा हो जाना भी हो सकता है) हो जाने का भय है।

भूंसला पानी पड़ना—

उम्मीदवारी में जननी को भूसले रंग का पानी पडना शिशु-प्रजनन से पूर्व अन्दर ही बच्चे के मर जाने का चिह्न हो सकता है। परमात्मा न करे यदि यह सूरत हो गई होवे, तो अन्दर बच्चे के हिलने-जुलने का पता करो। यदि हिल-जुल न होवे, तो फिर पक्की निशानी समझो। इस समय किसी विशेष चिन्ता की आवश्यकता नहीं, प्रकृति प्रायः स्वयमेव इस को बाहिर निकाल दिया करती है, परन्तु फिर भी यह अच्छा होवेगा कि सावधानी की खातिर अपने डाक्टर को खबर दो और उसके कहे अनुसार चलो।

नोट—बच्चा मर जाने के कारण उदर पहिले की अपेक्षा छोटा होगया प्रतीत होता है, छातियां उतर जाती हैं और कई बार पेट को सर्दी भी भासती है।

सफ़ेद पानी पड़ना—

गर्भस्थिति होने के साथ कइयों को सफेद पानी पड़ने की तकलीफ भी शुरू हो जाती है। यह प्रायः आरम्भ से अन्त तक न्यूनाधिक रहती है। जो स्त्रिया प्रजनन कार्यों से निर्बल हो चुकी हों, वह प्रायः इस कष्ट से अत्यन्त दुःखी होती हैं। यदि पानी में सफ़ेदी थोडी होवे तो चिन्ता की आवश्यकता नहीं; परन्तु यदि अधिक हो, रुकने मे न आवे और बीच में से दुर्गन्धि भी आवे तो यह अवस्था अधिक ध्यान योग्य है; अवहेलना कई अन्य दुःखों का कारण बनेगी।

साधारण दशा में शीतोष्ण जल मे तीन चार चुटकिया फटकडी घोलकर डूश लो और अन्दर की सफाई रखो। पूर्ण विश्राम और शीघ्र हज्म हो जाने वाली खुराक खाने से स्वयमेव हट जावेगी, पर यदि पानी ज्यादा निकले, बीच मे से दुर्गन्धि भी आवे और रंग पीला होवे तो फिर लैड लोशन की पिचकारी, जिस में फटकडी भी डाली होवे, लाभ-प्रद होगी। निर्बलता की दशा में तीन ग्रेन (डेढ़ रत्ती) ऐमोनिएटिड साईट्रेट ऑफ़ आयरन (Ammoniated Citrate of Iron) दिन मे तीन बार लेना ठीक होवेगा। कब्ज़ अच्छा नहीं, आवश्यकता के समय साधारण जुलाब लो।

निद्रा कम पड़ना—

यह कष्ट अन्तिम तीन मास में प्रायः उत्पन्न हो जाता है। इसका प्रधान कारण बाहिर कम फिरना-चलना है। यदि हो सके तो अपनी किसी सखी या सम्बन्धिन के साथ बाहिर खुली वायु में न्यूनाधिक फिरने-चलने (भ्रमण करने) का प्रयत्न करो। साथ ही चाय और काफ़ी के इस्तेमाल से पर्हेज रखो। कई बार शीत के कारण भी रात को निद्रा नहीं आया करती। यदि शीत की ऋतु हो और सर्दी अधिक हो, तो बिस्तर को गर्माने के लिये सोते समय पानी की दो तीन गर्म बोतलें बिस्तर में रख लो। कई बार थकान या गर्म-सर्द हो जाने से भी निद्रा नहीं आती। इस तकलीफ़ के समय रात को सोते समय गर्म पानी में पिसी हुई थोड़ी सी राई डाल कर पा शोया (पग-स्नान) करना (अर्थात् घुटनों तक पानी से टांगों को ऊपर से नीचे को मलना और धोना) भी लाभ-प्रद हुआ करता है। यदि पावों की तलियां जल रही हों, तो ठण्डे पानी में कपड़े का टुकड़ा भिगोकर तलियों के ऊपर रख कर सो रहो, या कुछ देर ठण्डे पानी की बाल्टी में पांव रख लिया करो। जहां तक हो सके, सोने के कमरे में शोर न होने दो। सोने से पूर्व यदि

आवे तो निद्रा लाने के लिये माशा डेढ़ माशा ब्रोमाईड ऑफ् पोटाशियम, नामी औषधि थोड़े पानी में घोल कर पी लो।

मूत्राशय के रोग

कई जननियों को गर्भस्थिति के पूर्व और अन्त के दो-तीन सप्ताहों में पेशाब बार-बार आने लग जाया करता है। यह विशेषतः कष्टप्रद नहीं हुआ करता, प्रायः शीघ्र ही अपने आप ठीक हो जाता है। इस लिये यह किसी खास खतरे का चिह्न नहीं कहा जा सकता। हाँ, यदि पेशाब करते समय साथ पीड़ा भी हो, तो इस को साधारण नहीं समझना चाहिये। हो सकता है कि इस का कारण मूत्राशय अथवा गुर्दे में कोई विकार होवे। अन्तिम कारण की दशा में इस पीड़ा के साथ छोटी कमर में पीड़ा भी हुआ करती है और कइयों को इस के अतिरिक्त साथ साथ सिर की पीड़ा और तन थोड़ा गर्म होकर निर्बलता भी हो जाया करती है। यदि पीड़ा न प्रतीत हो तो फिर जितना जल्दी हो सके किसी योग्य डाक्टर के साथ सलाह करो।

पेशाब का तकलीफ़ से आने या पूरी तरह न आने का कारण सदा कोई न कोई आन्तरिक विकार ही हुआ

करता है। अतः हर एक दशा में अपने डाक्टर के साथ परामर्श करना आवश्यक हुआ करता है।

इन दुःखों में 'हॉट बाँथ' लेने का कोई हर्ज नहीं हुआ करता; बल्कि साथ गर्म शिकञ्जबीन या जौ का गर्म पानी (बार्ले वाटर) और भी लाभ प्रद हुआ करता है। हाँ, मदिरा का व्यवहार निषिद्ध है।

यदि टब का प्रबन्ध न हो सके, तो फिर लेट कर गर्म पानी का लोटा भर भर कर कुछ देर पेट के निचले भाग के ऊपर धारा बाध कर नहाओ और गुप्तांग को धोओ।

ऐलब्यूमिन्यूरिया—Albuminuria

पेशाब में अण्डे की सफेदी जैसा पदार्थ आना।

मनुष्य का रक्त, रुधिर के सुर्ख दानों और सफेदी क तत्वों से मिल कर बना हुआ है। रक्त में यह सफेदी वाला तत्व पर्याप्त होता है।

गुर्दों का काम रुधिर को साफ करना (छानना) है। जब रक्त दौरा करता करता इन में से होकर गुजरता है, तो यह नीरोग होने की दशा में, लहू को छान कर गन्दे पदार्थ, मल-मूत्र और फालतू पानी को पेशाब की सूरत में पृथक् चले जाते हैं, जो

होता है) तो अपना २४ घंटों का मूत्र किसी चीनी के वर्तन में एकत्रित करके उस में से दो छटाक भर किसी साफ़ सुथरी शीशी मे बन्द करके भेज दो। वह उसको टैस्ट करके इसके अस्तित्व का पता करेगा; परन्तु यदि नहीं या आप ऐसे स्थान पर रहती हैं जहा डाक्टर नहीं मिल सकता, तो फिर निम्न लिखित साधारण विधि से स्वयं परीक्षा करलो, या अपने पति अथवा अन्य सम्बन्धी को कहो वह कर देवे।

मूत्र परीक्षा के लिये काच की एक-मुखी नालिका 'टैस्ट ट्यूब' (Test Tube) लो जो सात आठ इच लम्बी और आध इंच चौडी होवे। इसके अतिरिक्त मूत्र परीक्षा के लिये निम्न लिखित अन्य सामग्री की आवश्यकता पड़ेगी—

१—स्पिरिट लैम्प।

२—पतला ऐसिटिक् ऐसिड (Acetic Acid) भाव यह कि दो भाग तेज़ाब और १०० भाग पानी।

नोट नं० १–(क) यदि टैस्ट ट्यूब न मिल सके, तो छोटा चमच ही वर्त लो।

(ख) स्पिरिट लैम्प के स्थान पर साधारण टीन के एक दिये, जिसका मुंह बन्द हो

सके, में स्पिरिट डाल कर या केवल दहकते कोयले पर रख कर भी काम हो सकता है।

(ग) यदि ऐसिटिक् ऐसिड न मिल सके तो सिरका वर्त लो।

न० २–यह सब वस्तुएँ थोडी कीमत पर अगरेजी औषधि विक्रेताओं से आम मिल सकती हैं।

विधि–

नाली में तीन इंच की ऊंचाई तक मूत्र डाल कर उस में तीन चार बिन्दु ऐसिटिक् ऐसिड अथवा सिरके के डाल कर नीचे से पकड कर कुछ सैकण्डों के लिये नाली के ऊपर वाले भाग को गर्मी पहुचाओ, यहा तक कि मूत्र उबलने लग जाये। यदि गर्म करने से मूत्र उसी प्रकार साफ़ रहे, तो कोई ऐलब्यूमन नहीं। यदि रग दूधिया (धुन्धला) दृष्टिगोचर हो तो फिर ऐसिड के दो तीन बिन्दु और डाल दो। इस से वह सफैदी पृथक् होकर नीचे बैठ जावेगी। इसका नीचे बैठना ऐलब्यूमन का चिह्न है।

जितना यह ऐलब्यूमन ज्यादा होवेगा, उतना ही नीचे बैठने वाला तत्व (सफैदी) अधिक और होवेगा।

मूत्र को ऐलब्यूमन की मात्रा की न्यूनाधिकता का पता करने के लिये प्रति दिन टैस्ट करो। यदि रोगिणी की दशा सुधरती दिखाई न दे, तो फिर प्रजनन के लिये डाक्टर के साथ सलाह करो।

(ख) सख्त बीमारी की दशा मे (जबकि टांगों, हाथों, मुख पर सूजन होवे, या मूत्र के थोडे आने की या सिर दर्द, घेरिया या आंखों के आगे ज्योति आने आदि की तकलीफ़ हो या न हो)।

१—जितनी जल्दी हो सके डाक्टर को दिखाओ।
२—रोगिणी को गर्म कमरे मे जिसमे अग्नि प्रज्वलित हो रही हो) कम्बल अथवा रज़ाई डाल कर लिटा दो और अन्दर गर्भाशय के लिये गर्म जल की बोतलें जितनी रोगिणी चाहे रख दो।
३—कब्ज न होने दो।
४—रोगिणी को डाक्टर से पूछे बिना कोई ख़ुराक न दो। थोड़ा उष्ण दूध देना आवश्यक है।

दांतों की पीड़ा—

कइयों को इन दिनों मे दाँतो की पीडा भी आ सताती है। वास्तव मे इसको हम दाँतो की पीडा नहीं कह सकते, क्योंकि गर्भस्थिति के दिनों में स्त्रियों की समस्त

नसें और नाडिया बच्चे के बोझ के कारण खिंच जाती हैं। दाँतों की नसों और इन सब का परस्पर सम्बन्ध है। इस लिये यदि कोई दाँत पहिले ही थोडा सा विकृत हो, तो वह इस समय अधिक पीडा मनाने लग जाता है। साथ ही इन दिनो में पेट में कई प्रकार के ऐसिड (खटाइयां) उत्पन्न हो जाने के कारण दाँतों मे अपने आप भी निर्बलता आ जाती है, जिसके कारण वह दर्द करने लग जाते हैं।

यदि दाँत वास्तव मे ही खाये हुए हों और तकलीफ अधिक हो रही हो तो फिर गर्भिणी का स्वास्थ्य अच्छा होने पर किसी अच्छे डाक्टर से दाँत निकलवा दो या इलाज कराओ। दाँत निकलवाने से गर्भस्थिति पर बुरा प्रभाव नहीं पडा करता।

निशानियाँ दिखाई देने लग जाती है कि जिन से पूर्वमेव पता हो जाता है, कि गर्भस्थिति के दिन बस अब समाप्त है और जन्म का समय सिरपर आ पहुंचा है। इनमे से बड़ा लक्षण बच्चे के सिरका नीचे (पेडू) मे उतरता दृष्टि-गोचर होना हुआ करता है। इस मे पेट छोटा और शरीर हल्का मालूम होने लग पड़ा करता है। यह चिह्न प्रायः प्रथम शिशु के समय अधिक दिखाई दिया करता है। इस के साथ माता को निद्रा और श्वास लेने मे बहुत आसानी हो जाती है। चलने-फिरने और काम-काज को स्वयमेव चित्त किया करता है।

इस समय चाहे पहिले (गर्भस्थिति के) दुःख हट गये हुए प्रतीत होते है, परन्तु नये और पैदा हो गये होते है। पेडू के निचले भाग पर सिरका भार आ पड़ने के साथ, उसके साथ लगते अंग (मसाना और बड़ी आन्त्र 'रेक्टम' का निचला हिस्सा) तकलीफ मनाने लग जाते हैं, हर समय उन में टट्टी और पेशाब की हालत अनुभव होती है। कइयों को मूत्र बहुत आने लग जाता है, यहा तक कि कई दशाओ मे जननी के लिये चलना-फिरना या खड़े होना भी कठिन हो जाता है।

वास्तविक चिह्न—

प्रजनन की वास्तविक बडी तीन निशानियां गिनी गई है। इनके होने से निश्चय हो जाता है कि बस अब प्रजनन का काम प्रारम्भ होने वाला है।

वह चिह्न ये है—

१—पीडाएँ।

२—'शो'—Show—गुप्तांग में से थोडे रक्त के साथ लेसदार माद्दे का निकलना।

३—गर्भ के मुख का खुला होना।

१—पीड़ाएँ

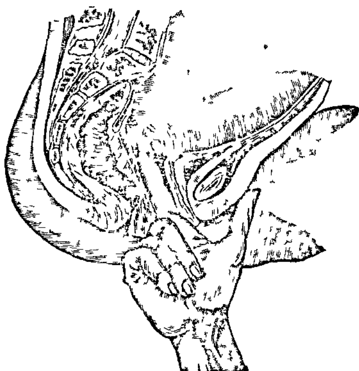
शिशु प्रजनन से पहिले माता को पीडाएँ उठा करती है। इन का कारण गर्भ के मुख का खुलना हुआ करता है।

यह पीडाएँ कनिष्ट कटि (कटि के निचले भाग) से प्रारम्भ होकर उदर के गिर्द होती हुई पेड़ू की ओर जाती है। इन के साथ पेट के निचले भाग मे मरोड पडता मालूम होता है। यह पीडाएँ आरम्भ मे हल्की और सहन योग्य होती हैं और उठती भी देर से हैं, परन्तु ज्यू ज्यू प्रजनन समय निकट आता जाता है, यह भी थोडी थोडी देर के बाद नियमित रूप से जोर की और तीव्र उठा करती है। इन पीडाओं के उठते समय यदि

(Cervical Canal) एक लेसदार तत्त्व के साथ बन्द हो जाती है। वास्तविक पीड़ाओं के समय यह तत्त्व थोड़े रक्त के साथ (जो कि गर्भ का मुख खुलने के कारण झिल्ली के अलग होने से निकलता है) बाहर आ जाता है। इस को अग्रेज़ी मे 'शो' कहते हैं। इस का बाहर आना गर्भ के खुलने का चिह्न है और मुंह का खुलना शिशु प्रजनन का।

३—लेडी डाक्टर या लिखी पढ़ी धाया पीड़ाओं के समय जननी के गुप्ताग मे अंगुली डाल कर, (टटोल कर) पानी की थैली के टकराने और मुंह के खुले होने से प्रजनन के चिह्न का पता किया करती है। प्रजनन निकट होने पर यह थैली गुप्ताग के आभ्यन्तर सिरे के निकट पहुची हुई होती है, परन्तु यदि गर्भका मुख और ग्रीवा खुली हुई न होवे, तो अन्दर अगुली जाना कठिन हुआ करती है। (यह प्रजनन का अच्छा चिह्न समझा जाता है।) जिस स्त्रि ने पहिले कभी बच्चा न जना होवे, उस के अन्दर का यह मुख केवल एक इञ्च लम्बी मोटी नाली हुआ करती है, जिस के कारण प्रारम्भ मे पीडा उठने पर अन्दर अगुली आसानी से नहीं जा सकती। जब पीड़ाएँ उठती है, तो इस अंग के पट्ठे (मुख) ऊपर वाले भाग (गर्भ) के सकुचन से फैलते है, जिस

के कारण मुह के किनारे खुल जाते है और अगुली अदर जा सकती है। मुख के खुलने से ही पता लग सकता है कि वास्तविक पीडाऐं उठ रही हैं। जिन स्त्रियों ने पहिले बच्चो को जन्म दिया हो उन के गुप्ताग के बाह्य भाग के खुले होने के कारण प्रायः पीडाऐं प्रारम्भ होने से पहिले ही अगुली गर्भके सिरे तक चली जाती है



और कई बार अगुली का पपोटा (पर्व) इससे आगे मुख मे

भी चला जाता है। इस दशा में पीड़ा के समय अंदर थैली की झिल्ली का टकराना प्रजनन शुरु होने का चिह्न समझा जाता है। थैली तनी हुई पोली और पिलपिली सी होती मालूम होती है।

प्रजनन तीन भागो मे बाँटा गया है—

पहिला–First stage–प्रजनन की वास्तविक पीड़ाओं से प्रारम्भ होकर गर्भ के मुख के पूरी तरह खुल जाने तक। पहिलेठी के बालक के समय १५ से १८ घण्टे तक रहता है, परन्तु कई दशाओं मे २४ घण्टे भी लग जाते हैं। जिस स्त्री ने पहिले बच्चे जने हों, उसके लिये दो तीन घण्टो से लेकर ६ से १२ तक घण्टे लग जाते हैं।

दूसरा–Second stage–गर्भ के मुख के पूरी तरह खुल जाने से लेकर बच्चे के सारा बाहिर निकल आने तक। यह समय पहिलेठी के समय दो से चार घण्टे और साधारण जननियो के लिये आधे से पूरा घण्टा होता है।

तीसरा–Third stage–यह औल (जेर) का समय है। यह बच्चा उत्पन्न हो चुकने से लेकर औल (जेर) और उस के साथ लगती झिल्ली आदि के बाहिर निकलने तक है। यह लगभग हर जननी को

२० से ३० मिनिटो मे समाप्त हो जाता है।
नोट–बडी आयु मे आकर पहिला बालक होते समय पहिला और दूसरा समय लम्बा भी हो सकता है।

•

प्रजनन का प्रथम भाग

THE FIRST STAGE OF LABOUR

इस समय के प्रारम्भ मे ही गर्भ का प्रसरण एव सकुचन शुरु हो जाता है और प्रत्येक सकुचन के साथ गर्भ के पट्ठे और रेशे सिकुड सिकुड कर छोटे होते रहते हैं, परन्तु इसके शनैः शनैः खुलने के कारण संकुचन की कमी पूरी नहीं हुआ करती, जिसके कारण सकुचित पट्ठे फिर अपने वास्तविक स्थान पर नहीं जा सकते। अत· प्रत्येक सकुचन के साथ गर्भ तग हो हो कर अपना प्रभाव निचले भाग पर नीचे को धकेलने का डालता है, जिसके कारण गर्भ का गला खुला हो जाता है। यह काम जब तक मुंह पूरा (४ इन्च) न खुल जावे, जारी रहता है।

मुंह पूरा खुल जाने से पानी की थैली को, जिस में कि बच्चा पडा हुआ होता है और जिसको नीचे

का आश्रय होता है, सहारा नहीं रहता, जिस के कारण थैली गर्भ की दीवारो से अलग हो जाती है। (विचार किया जाता है कि इसके पृथक् होने से ही वह रक्त, जो कि लेसदार तत्व के साथ 'शो' निकला था, निकलता है।) इस सकुचन का प्रभाव थैले में के बालक पर भी हर तरफ से एक समान पड़ रहा होता है, जिसके कारण सकुचन के साथ यह थैली भी शनैः शनैः नीचे को उतर कर बच्चे के निकलने के लिये मार्ग खुला करती आती है। गर्भ के दबाव की शक्ति इतनी बलवती होती है कि कुछ कालानन्तर थैली* फट जाती है और बच्चे का सिर बिना किसी रगड आदि के बाहिर निकल आता है।

---

* कई बार यह थैली अपने उचित समय से पूर्व और कई बार बाद म फटा करती है। दोनों दशायें जननी के लिये हानिकारक हुआ करती हैं। जैसा कि—

१—इसके शीघ्र फटने से पीडाएं और प्रजनन का समय दोनों लम्बे हो जाते हैं और बच्चे के निकलने का मार्ग खुलने में तकलीफ पैदा हो जाती है। फटने से थैली मे का पानी निकल जाता है, जिससे बच्चे को पानी का सरक्षण प्राप्त नहीं रहता और गर्भाशय के सकुचन का जोर थैली पर पडने के स्थान पर बच्चे के शरीर पर पडना शुरू होजाता है और गर्भाशय बच्चे को भींच लेता है और कई दशाओं में नाड़ (नाभि) बच्चे की गर्दन के गिर्द फस जाता है, जिससे बच्चे में रक्त चक्र रुक जाता है। इन दोनो दशाओं में बच्चे की मृत्यु का भय होता है। हो सकता है कि बच्चा ही मर जावे। इस लिये जहा तक हो सके, इस पानी

प्रजनन का प्रबन्ध

जरूरत पडने वाली आवश्यक वस्तुएँ

प्रजनन का ठीक ठीक पता नहीं हुआ करता कि किस समय आ जावे। इस समय जननी को बे आरामी, तकलीफो और हाय-वाय के कारण घर वालों को हाथ पाव पड जाते है। इस लिये अच्छा यह हुआ करता है कि घर वाले निम्न लिखित वस्तुएँ, जिनकी प्रजनन समय

की थैली को मल कर या अगुली आदि डाल कर इसके फटने का कारण न बनो, क्योंकि इसके साबित रहने से ही माता–शिशु की सलामती और दु खों की कमी होगी।

इसके विपरीत कइ दशाओं म यह भी देखने म आया है कि इस का देर में जाकर फटना भी जननी के लिये हानि का कारण बना है, क्योंकि ऐसी दशा में बच्चा जल्दी २ नीचे नहीं उतरता और गर्भाशय का संकुचन और पीडाए कम हो जाती हैं। यदि थैली का आवरण गर्भाशय के पूरा (पौने चार इ च) खुलने के पश्चात् भी न फटे, तो पीडाए आना ब द हो जाती हैं और गर्भाशय के गले पर बच्चे के सख्त (भारी) सिर का दबाव (जो कि अब गर्भाशय की गति में आने के कारण नीचे को अधिक भार डाल रहा होता है) नहीं पड रहा होता जिससे पानी की थैली की झिल्ली (पर्दा), जाकि सख्त और सुदृढ होती है, नीचे से आश्रय के हट (मु ह पूरा खुल) जाने से दूसरे अन्दर के पर्दे (Chorion) से (जो कि इससे नाजुक और अलग हो जाने वाला होता है) पृथक् हो जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि की तीसरी दशा के हो चुकने के पश्चात्, जब कि और

आम जरूरत पड़ा करती है, महीना पहिले लाकर तैयार कर रक्खें। इन्हें इस प्रकार सम्भाल कर हाथों के नीचे रखने की आवश्यकता है कि जरूरत के समय मांगने पर झट मिल जाया करें।

१—तीन चार पुरानी अखबारों के कागज़ या पुरानी बोरी या तप्पड़, या रेत—इनकी आवश्यकता मैला ढांपने के लिये पड़ेगी।

बाहिर निकल चुके होते हैं, यह आवरण उसी प्रकार (पृथक् हो गया होने के कारण) गर्भाशय के बीच में ही रह जाता है और बाद में कई दुःखों का कारण बनता है।

यदि थैली का पानी शिशु उत्पन्न होने से पूर्व न निकले, तो सिर के दबाव के जोर से इसके ऊपर चढ जाने का भय हुआ करता है। इस दशा में कई बार बच्चे का सिर इस खाली आवरण के साथ ही ढका हुआ पैदा हुआ करता है। इस समय यदि कोई अनजान धाया बच्चे के जनाने का कार्य कर रही होवे, तो मुंह के नग्न न होने के कारण बच्चे के श्वास (बाहिर की आक्सीजन या हवा) न लेने के कारण बच्चे के मर जाने का भय है।

इस लिये प्रत्येक धाया के लिये आवश्यक है कि जब गर्भाशय का मुंह पूरा खुला हुआ प्रतीत हो और पानी की थैली सिर के साथ लगी हुई होवे और सिर गुप्तांग के मुख तक पहुँचा हुआ होवे, तो बच्चे का जीवन बचाने के लिये पूरी बुद्धिमत्ता और सावधानी से थैली के पर्दे को पीडा आते समय जन्म से पूर्व झट फाड डाले, ताकि बचा सिर निकलने के बाद श्वास ले सके।

२–टट्टी फिरने के लिये चीनी के दो बर्तन (Bed Pans)।

३–चीनी की पाच छः चिलमचिया, बडी छोटी—लोशनों के बनाने और हाथ आदि धोने के लिये।

४–पिचकारी (डूश करने का बर्तन) मय रबड़ की नाली और दो टूटियों के।

५–गर्म पानी का सेंक करने के लिये रबड की दो बोतलें।

६–दो मोमजामे, एक गज भर और दूसरा इससे थोडा और छोटा।

७–एक बण्डल कृमि-रहित रूई का।

८–दूध, चाय, पानी आदि देने के लिये टूटी वाली प्याली (Feeding cup)।

९–एक तेज कैंची (यदि कैंची दो अलग होने वाले फलों की होवे तो और भी अच्छी रहेगी)। इसको पानी मे उबाल कर उबलते पानी मे ही रक्खो।

१०–नाड़ बाधने के लिये रेशम या सूत्र के बटे हुए दो दो बालिश्त लम्बे तीन चार धागे। यह पानी मे पाच मिनट उबाल कर किसी खुले मुह

बोतल में कार्बालिक लोशन (१:४०) मे डाल कर ढॉप रक्खो।

११–कार्बालिक साबुन की एक चक्की।

१२–बोरिक ऐसिड आध छटाक।

१३–ज़िंक आक्साईड आध छटाक।

१४–निशास्ता आध छटाक।

१५–डैटाल (Dettol) या स्पिरिट।

१६–टिंक्चर आयोडीन।

१७–कैस्टरआयल।

१८–लिक्विडऐक्स्ट्रैक्ट अरगट या अरगट पौडर।

१९–तेल ज़ैतून (Olive oil)।

२०–कास्टिक लोशन।

२१–बोरिक लोशन।

२२–वैजलीन।

२३–कपडे की तीन पट्टिया, डेढ डेढ़ गज़ लम्बी और आध आध गज चौड़ी।

२४–रूई और मल मल की पाच छः गद्दिया।

२५–सेफटी पिन्न (एक पत्ता बडे छोटे)।

२६–पानी में उबाल कर सुखाए हुए कपडे के पुराने या नये टुकडे (पोतडे)।

२७–स्वच्छ शुद्ध गर्म और मुलायम चादर या कनल।

२८–दवाई मापने के लिये बूंदो और औंस का एक एक पैमाना।

२९–पाच छः छोटे बड़े तौलिये।

३०–नाड़ पर बांधने के लिये २-३ पट्टिया।

३१–गज गज के दो या तीन खद्दर या मोटे लट्ठे के टुकड़े, जिन मे बच्चे को जन्म के बाद लपेटने की आवश्यकता पड़ा करती है।

कृमि नाशन प्रबन्ध

Disinfection

प्रजनन समय जननी की सहायता (शिशु प्रजनन) के लिये किसी स्त्री का पास होना आवश्यक हुआ करता है और उसको बच्चा जनाने मे अवश्य कुछ न कुछ मदद करना पड़ती है, जिसके कारण उसे गुप्तांग को हाथ लगाने के अवसर बनते रहते हैं। परमात्मा न करे, यदि शिशु-प्रजनन मे कोई उलझन पैदा हो जावे, तो फिर किसी डाक्टर या विदुषी धाया को बुलाने की आवश्यकता पड़ती है, जो आकर अपने हाथों की दक्षता और हथ्यारों की सहायता से बच्चे को जनाती या बाहर निकालती है।

पहिले बैक्टीरिया के भाग में खोल कर बताया गया है कि शिशु-प्रजनन समय जननी की निर्बलता और गुप्ताग की प्राकृतिक बनावट पर बैक्टीरिया के स्वभावों और प्रकृतियों के कारण बैक्टीरिया का गुप्ताग के अन्दर प्रविष्ट होने का अवसर बना रहता है और कई धाया, गृह की ललनाओं, डाक्टरों या जननी की अपनी अव-हेलनाओं के कारण वे अन्दर प्रविष्ट होकर जननी के लिये कई दुःखों के कारण बनते है और कई बहुमूल्य और प्रिय जीवन इनके बुरे प्रभावों से हाथों से चले जाते हैं। प्रत्येक धाया, डाक्टर, या सहायक का यह मुख्य कर्तव्य है कि वह माता और बच्चे के स्वास्थ्य का सरक्षण करे। यह तभी हो सकता है, यदि उनको पहिले स्वय बुद्धि होवे कि स्वास्थ्य कैसे स्थिर रखा जा सकता है, या बैक्टीरिया के प्रभाव कैसे रोके जा सकते हैं।

इनका सम्बन्ध लिखी पढी धाया और डाक्टरों के साथ है, वह इस संरक्षण के पूर्ण ज्ञाता होते हैं और अपनी बुद्धि के अनुसार माता और बच्चे को बचाने के यत्न करते भी हैं; पर जहा यह न मिल सकते हों और अनजान धाया या घर की किसी स्त्री ने काम करना होवे, वहां इनके प्रभाव कर जाने का भय है।

प्रभावों से बचने के लिये बताये जाते हैं।

बैक्टीरिया के अस्तित्व तथा वृद्धि को रोकने के कई ढग वर्ते जाते हैं। कइयों से तो ये बिल्कुल मर जाते हैं और कइयों से मरते नहीं, निर्बल हो जाते हैं और आगे बढ़ते नहीं। यह कई बनावटी औषधिया हैं और कई प्राकृतिक देन।

१. कृमि नाशक औषधियां—आज कल कृमियों (बैक्टीरिया) को नाश करने के लिये कई दवाइयां* व्यवहृत होती हैं। इन में से यह दवाइया आम हैं और प्रजनन समय स्वच्छता

---

* १८४५ ईस्वी में हगरी देश की राजधानी 'वीआना' के एक हस्पताल के डाक्टर Semmelweiss नामी को इनके बतने की आवश्यकता पड़ी और उसने ब्लीचिंग पौडर (Bleaching Powder) का व्यवहार प्रारम्भ किया, पर इसमें उसको पूर्ण सफलता न हुई। इस आवश्यकता को उस जमाने के दो और रसायन वेत्ता "पास्च्यूर" (Pasteur) (१८२२ १८९५ ई०) और लिस्टर (Lister) ने और अनुसन्धान करके बैक्टीरिया को मारने और रोकने की विधियों और औषधियों (कार्बालिक ऐसिड) का आविष्कार और प्रयोग विधि बताई।

नोट—लिस्टर पहिले डाक्टर थे, जिन्हों ने चीरने फाड़ने के हथ्यारों को बतने से पहिले कार्बालिक ऐसिड के साल्यूशन म रख कर कृमिरहित कर लेना आवश्यक बताया और व्रणों को बैक्टीरिया के प्रभावों से बचाने के लिये व्रणों पर कृमिनाशक औषधियों में कपड़ा भिगो कर रखने की विधि बताई।

लोशन की बोतल पर भी 'विष' की चिट लगा देना आवश्यक है।

लाईसोल (Lysol)—यह कृमियो को नाश करने के लिये एक बढ़िया और सस्ती औषधि है। यह प्रायः जननी को डूश करने के लिये प्रयुक्त होती है। डूश के लिये इसका साल्यूशन २०-३० बिन्दु और अढ़ाई पाव पक्का जल (M XX to the Pint) डाल कर बनाया जाता है। इससे अधिक औषधि मत डालो। अधिक प्रयोग से जननी को अन्दर जलन होने लग जाती है।

डैटाल (Dettol)—यह एक नवीन और भीनी सुगन्धि वाली औषधि है। यह भी कीटाणु मारने के लिये अच्छी औषधि है। इससे हथ्यारों को जग नहीं लगता। इसका लोशन अढाई पाव (१० छटाक) उबले हुए पानी में एक ड्राम औषधि डाल कर (One drachm to one pint) व्यवहृत होता है।

आयोडीन (Iodine)—यह भी एक विश्वस्त कृमि नाशक औषधि है और प्रायः नवीन व्रणों की मर्हम पट्टी के समय व्रणों के कृमि नष्ट करने के लिये प्रयुक्त होती है। जब किसी स्त्री के गुप्तांग में कोई व्रण होने की आशंका होवे या अन्दर से दुर्गन्धि आ रही हो तो

इश करने के लिये भी प्रयुक्त होती है । आधा ड्राम टिंकचर आयोडीन को एक पाइंट (१० छटाक) जल में मिला कर व्यवहृत करते हैं। ऑपरेशन या टीका करने से पूर्व चर्म को ऑपरेशन के वास्ते तैयार करने के लिये वर्तते हैं।

नोट—यह समस्त औषधिया विष हैं। अतः प्रत्येक पर 'विष' की चिट लगा रखो, और बच्चो से बचाने के लिये किसी ऊंचे स्थान या अल्मारी मे बन्द करके ताला लगा कर रखो।

२–प्रत्येक साल्यूशन बनाते समय विशेष सावधानी रखो, ताकि कोई औषधि न्यूनाधिक न पड़ जावे।

३–साल्यूशनों के लिये जल सदा ही उबलता हुआ प्रयुक्त करो और साल्यूशन ताजे बना कर व्यवहृत करो।

फीनाइल—यह बहुत विख्यात और सस्ती कृमि-नाशक दवाई है। पानी मिलाने से यह दूधिया हो जाती है। टट्टियों और गृहों की सफाई के लिये साधारणतः प्रयुक्त की जाती है।

पोटाशियम परमैंगनेट (लाल औषधि)–यह

प्रबन्ध किया जावे।

धाया को प्रसूता गृह के अन्दर आने देने से पहिले उस से पूछ-ताछ करके अच्छी तरह तसल्ली कर लो कि वह कहीं किसी अन्य ऐसे घर मे से तो नहीं आ रही, जिस मे कि कोई व्यक्ति किसी छूत वाले रोग, प्रसूतिका ज्वर, मरोड़, मन्थर ज्वर, शीतला, खसरा, क्षय, विसूचिका, उपदंश आदि का रोगी होवे। इन प्रश्नो के पूर्ण निर्णय की ज़रूरत है, क्योंकि एक बार धाया ने प्रसूतिकार्य्य को हाथ डाल लिया, तो फिर इस को जवाब देना कठिन होगा।

इसी प्रकार धाया के लिये भी आवश्यक है कि जब वह किसी गृह मे शिशु-प्रजनन के लिये आवे तो पहिले प्रसूत–गृह को देखे कि उसकी सफाई ठीक है और प्रकाश तथा वायु का आवागमन और धूएँ के निकलने के लिये धुआँ-कश और खिडकिया हैं। यदि फर्श पर कोई मलिन दरी, चटाई बिछी होवे, तो उसको उठवा कर झाड़, दिलवा कर धुला देवे या लेपन दिला देवे। फाल्तू असबाब उठवा कर आवश्यक वस्तुएँ एक ओर जुडवा देवे। माता के कपड़े और बिस्तर साफ़ देख ले कि धूप लगवाई गई है या नहीं। चारपाई ढीली तो नहीं।

प्रजननकी तय्यारी

धाया के लिये आवश्यक है कि वह सब से पहिले अपने हाथों के नाखुन उतार कर अन्दर की मल निकाल दे। फिर नाहुओं को कोहनियों तक पहिले उष्ण जल और सनलाईट या कार्बालिक साबन के साथ धोकर तत्पश्चात् पांच मिनिट तक मरकरी लोशन के साथ स्वच्छ करती रहे और ब्रुश के साथ नाखुनों को भली भान्ति स्वच्छ करे और यदि कोई वंग, कड़ा, मुद्रिका, छल्ला आदि पहिन रखा होवे तो उतार दे।

इस प्रकार अपनी शुद्धि कर चुकने के पश्चात् अब उसको जननी की शुद्धि की आवश्यकता है। इसके लिये उस के गुप्तांग की बाहिर वाली ओर और उसके साथ लगने वाले भाग को साबन के साथ खूब मल मल कर मल उतार दे। यदि जननी का धर्म्म आज्ञा देता हो, तो गुप्तांग के ऊपर वाले बाल कैंची के साथ काट दें। नहीं तो बालों सहित ही धो कर मैल उतार देवें। तत्पश्चात् कृमिनाशक लोशनों (लाईसोल) के साथ साफ करे। इस अंग की शुद्धि की विशेष आवश्यकता है, क्योंकि धाया को शिशु-प्रजनन समय कई बार इस को स्पर्श करना पडता है। यदि यह भाग मलिन हो तो उसके अपने हाथों की सफाई कोई अर्थ नहीं रखेगी।

प्रजनन का प्रबन्ध

प्रजनन के प्रबन्ध की सफलता या कामयाबी प्रायः जननी के साधारण स्वास्थ्य, पेडू और अन्दर वाले फल की हालत सम्बन्धी प्रथम देखभाल और पूछ-ताछ पर निर्भर है। अतः अच्छा यह हुआ करता है कि धाया या लेडी डाक्टर आकर पता करे कि क्या बच्चा गर्भाशय मे ठीक अपनी प्राकृतिक दशा मे है और जीवित है और ठीक नौ मास के पश्चात् उत्पन्न हो रहा है ? यदि उसे टेढा दृष्टि गोचर हो तो झट स्वय और यदि स्वयं न कर सकती होवे ता किसी अनुभवी डाक्टर या लेडी-डाक्टर को खबर करे या उसकी सहायता से उसको सीधा करे। इस प्रकार कर देने से बच्चा प्राकृतिक अवस्था मे बगैर जननी को किसी प्रकार का कष्ट दिये उत्पन्न हो जावेगा। इस समय धाया या डाक्टर के लिये यह भी मालूम करना जरूरी है कि प्रजनन मे कितनी देरी है, पीडाएँ शीघ्र २ आ रही हैं या ठहिर ठहिर कर। कहीं अन्दर पानी की थैली फट तो नहीं गई। गर्भाशय का मुख खुला हुआ है या बन्द ? बच्चा होने के मार्ग मे कोई रुकावट तो नहीं ? जब इन बातों की तसल्ली हो जाय तो देखा जाय कि यदि गर्भाशय का मुख न खुला होवे और आवरण भी न फटा होवे और

पीडाएँ भी पूरे जोर की आ रही हों तो इस दशा में माता के लिये पूरे विश्राम की आवश्यकता है। अच्छा यही है कि इस समय उसे सोने की कोई *औषधि दे दी जावे, क्योंकि इस अवस्था में शिशु प्रजनन में विलम्ब होती है, जननी के सो जाने से उसको शक्ति आ जावेगी और डाक्टर तथा धाया इस समय विश्राम कर लेंगे।

यदि पीडाएँ ज़ोर की और थोडी २ देर बाद आ रही हों और पानी की झिल्ली (थैली) फट चुकी होवे, तो इस अवस्था में धाया या लेडीडाक्टर को नहीं जाने देना चाहिये, क्योंकि इस में बच्चा जल्दी होने की आशा है।

धाया या लेडी डाक्टर का कर्त्तव्य

ज्यूं ही पीडाएँ होना आरम्भ हों, धाया के लिये आवश्यक है कि वह जननी की नाडी और श्वास का पता करे कि क्या यह सब ×ठीक और नियम-बद्ध हैं। यदि तन की उष्णता बढी हुई दृष्टिगोचर हो तो झट डाक्टर को सूचना दो।

इस के पश्चात् जननी को उचित, स्पष्ट और खुले

---

*पाटाशियम ब्रोमाईड ३० ग्रेन दें।

×टैम्प्रेचर साढे ६८ से ६६ तक १०० से नीचे नीचे, और नाडी की गति १०० से नीचे नीचे होवे।

कपड़े पहिना कर प्रजनन के लिये तय्यार किया जावे। यदि जननी चाहे तो उसको कमरे मे थोड़ा चलने फिरने के लिये परामर्श दिया जावे और पीडाओं के आने के मध्यम काल मे विश्राम कर ले। इस समय जननी का मूत्राशय खाली होना जरूरी है। इस लिये जननी को मूत्रोत्सर्ग के लिये कहा जावे। अच्छा होवेगा कि यदि रबड की नाली 'कैथीटर' (Catheter) द्वारा (नाली को पहिले उबलते पानी मे थोडी देर रख कर व्यवहृत करना आवश्यक हुआ करता है) जननी का मूत्र निकाल दे। इस समय मल की बड़ी नाली (रैक्टम) को भी अनीमा द्वारा खाली कर देना बहुत ही जरूरी है, क्योंकि इन दोनों के पूरित होने के कारण शिशु-प्रजनन मे रुकावट पड़ा करती है। यदि प्रजनन समय दीर्घ हो जावे, तो दूसरी बार अनीमा कर दो।

इस समय जननी को नर्म खुराक देने की आवश्यकता है, परन्तु शक्तिप्रद (Stimulants) किसी औषधि आदि की खास जरूरत नहीं। यदि जननी को इस समय कै आदि की शिकायत न होवे, तो पतली रस दार चीजें दी जा सकती है, परन्तु शिकायत की अवस्था मे थोड़े रसदार खुराकें देना लाभप्रद होगा। हा, भोजन खाने से १ घण्टा पहिले थोड़ा पानी या जल जैसी और

कोई वस्तु दी जा सकती है।

यदि पीड़ाएँ बहुत तीव्र हों, और जननी शिशु-प्रजनन के अनन्तर दुःख मना रही होवे, तो निम्न लिखित औषधि देना लाभ प्रद होवेगी।

Chloral hydrate Gn 15 क्लोरल हाईड्रेट १५ ग्रेन
Potassium bromide Gn 15 पोटाशियम ब्रोमाईड १५ ,,

यह औषधि दो या तीन घण्टे बाद दो बार या हद तीन बार दी जावे।

नोट—इस तात्पर्य के लिये 'एडीलीन' (Adalin) नामी जर्मनी की बनी हुई एक औषधि बहुत ही लाभप्रद है। इसका विशेष लाभ यह है कि इसका शिशु के ऊपर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता।

२. धाय और जननी के सहायकों के लिये जरूरी है कि जब साधारण जननी को वास्तविक पीडाएँ ठीक, नियमित रूप से, और पूरे जोर के साथ आ रही हो, तो वह जननी को छोडकर बाहिर न जावें या उनको जाने न दिया जावे। पहिलेठिन की अवस्था में यदि गर्भाशय का मुख तीन अंगुली से अधिक न खुला होवे (जिसका पता लेडी डाक्टर ही कर सकेगी) तो वह थोडी देर के लिये जा सकती है, पर प्रत्येक जननी की अवस्था एक जैसी नहीं होती।

होती हैं, परन्तु पेड़ के नीचे के पट्ठे और गुप्तांग का मुख तग होने के कारण इनके विपरीत प्रभाव डाल रहे होते है। अतः पीड़ा उठने (गर्भाशय के संकुचन) और जननी के जोर लगाने से जितना सिर आगे आता है, दूसरी पीडा के उठने तक उतना या कुछ थोड़ा पीछे ऊपर को धकेला जाता है; परन्तु इस समय के पश्चात् पीड़ाओ के शीघ्र २ आने, जननी के स्वयं जोर लगाने और गर्भाशय के सकुचित होते जाने से यह पहिला काम दूसरे (पिछले) पर प्रभुत्व जमा लेता है और सिर बाहिर निकल आता है।

तय्यारी और प्रबन्ध

Management of the second stage of labour

१–तय्यारी

जब धाया इस दूसरी परिस्थिति को हाथ डालने लगे, तो उन कपडों के अतिरिक्त जो उसने पहिली स्थिति मे पहिने हुए थे, अपने मुख पर एक पर्दा (मास्क–Mask) बाँध कर ओवरकोट पहिन ले।

इस दशा मे कई बार धाया को जननी के गुप्ताग के निकट अपने हाथ ले जाने की आवश्यकता पड़ा करती है। अतः जननी को विषैले कृमियो से बचाने के लिये

धाया के लिये जरूरी है कि वह इस समय अप
और नाखुनों को साबुन और कीटाणु नाशक लोश
साथ खूब स्वच्छ कर ले और यदि हो सके (f
होना अति आवश्यक है) तो हाथों पर रबड के
जो अभी अभी पानी मे उबाले गये हो, पहिन ले
समय के प्रयोग के लिये लोशन भी ताजे तय्यार
आवश्यक हुआ करते हैं।

इस दशा मे धाया को आवश्यकता होने पर
को सूती रुमालों या चीथडो के साथ पोछना ठीक
इन से विषैले कीटाणुओं की आशका है। अत
होगा कि यदि विशेष आवश्यकता पड़े तो इन के
पर स्वच्छ पवित्र कोरे (न कि पुराने रद्दी) काग
साथ हाथ पोछे जाए। इस तात्पर्य के लिये काग
रुमाल भी मिलते है। इस समय जननी के उदर
जघाओं पर पानी मे उबाल कर सुखाया हुआ तौ
डाल दो और पावों पर स्वच्छ लम्बी सूती
चढ़ा दो।

इस समय गुदा के निकट भी एक शुष्क कीटाणु
तौलिया या गद्दी रख देना ठीक हुआ करता है।

२—प्रबन्ध

इस मे माता के बाएँ पार्श्व लेट कर स्वयं ज़ोर लगाने से बच्चा उत्पन्न हुआ करता है। इस लिये इस परिस्थिति मे माता और बच्चे पर पीड़ाओं के पड रहे प्रभाव को पूरी सावधानी से ध्यान में रखा जावे, विशेषतः माता की नाडी की गति और बच्चे के हृदय की धड़कन की आवाज़ों को पूरी सावधानी से *देखा जावे।

इस हालत मे बच्चे को पेड़ू और साथ लगते निचले अंगों के साथ घिसट कर गुज़रना होता है। इस लिये इन अंगों को इर्द-गिर्द से फस या दबाव नहीं होना चाहिये। इसी लिये आवश्यक होता है कि जननी को इस समय मल-मूत्र त्याग के लिये कहा जावे। यदि हाजत न हो तो भी अच्छा यह हुआ करता है कि बृहद् आन्त्र अनीमा करके और मूत्राशय नाली से मूत्र निकाल कर खाली कर दिये जाएं।

पीछे बताया गया है कि इस दशा में बच्चा प्राय:

---

*प्राय पहिली पीडाओं और तकलीफों के कारण माता की उष्णता कुछ बढ़ जाया करती है और बच्चे की धड़कन भी किसी अंग की तकलीफ या कमी के कारण कुछ न्यूनाधिक हुई प्रतीत हुआ करती है।

२—कई बार माता को औषधि में अफीम देने से भी यह चिह्न दृष्टि गोचर हुआ करते हैं।

जननी के स्वयं जोर लगाने से पैदा हुआ करता है अतः जोर लगाने के लिये जननी को चाहिये कि चारपाई पर लेट कर, पावो को सेरू की ओट दे कर, हाथों से वाहियो, निवार, रस्सी या तौलिया आदि (जो कि पहिले ही सिरहाने की ओर बाधा हुआ हो) पकड कर, मुख बन्द करके नीचे को बल पूर्वक खींचे। इस प्रकार करने से बच्चे के उत्पन्न होने म सहायता मिलेगी।

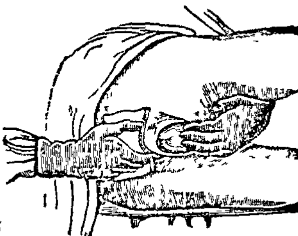
धायाँ या सहायक स्त्री के लिये आवश्यक है कि वह भी इस अवसर पर जननी को जोरसे ऐंठने (किल्हणे) की सलाह देवे, परन्तु जब सिर गुप्तांग से बाहिर निकलने के निकट प्रतीत हो, तो ऐंठना बिल्कुल ही बन्द कर दिया जावे।

जब बच्चे का सिर बाहिर निकलने वाला होवे, तो जननी के लिये आवश्यक है कि वह इस अवसर पर बाए पहिलू की ओर लेट जावे और धाया उसके दहिनी जघा के नीचे कोई आश्रय (सरत तकिया) देकर जघाएँ चोडी कर देवे। इस प्रकार करने से जननी के चूतडों का तनाव कम हो जाता है और गुदा तथा मूत्राशय के मध्य वाला स्थान पेरीनियम *(Perineum) अधिक नहीं ५

पेरीनियम—सिरके बाहिर निकलने और जननी क

ज्यूं ही बच्चे का सिर बाहिर निकले, तो धाया स्वच्छ और शुष्क रुई के फाहो के साथ बच्चे के नेत्र (बगैर खोलने के केवल छप्पर और साथ लगती त्वचा) के ऊपर से +पोंछ दे और साथ ही ध्यान रखे कि किसी एक नेत्र

लगाने से तन जाया करता है। इस अवसर पर धाया का इस पतले चमड़े को फटने से बचाने के लिये विशेष सावधानी की आवश्यकता है। वह एक तो जननी को जोर लगाने से रोके और दूसरे स्वयं जननी के पाओं का ओर मुख करके



खड़ी होके, बाया हाथ दोनों रानों में से गुजार कर अगुलियों के साथ बच्चे के सिर को पेड़ू की हड्डी की ओर ऊपर को चढ़ावे और दाहिने हाथ के साथ पैरिनीयम के निचले हिस्से के ऊपर रूई या कपड़े की गद्दी रख कर दबावे (देखो चित्र) इस प्रकार करने से पैरीनियम बहुत कम फटेगा।

नोट—यदि इतनी सावधानिया करते हुए भी यह थोड़ा बहुत फट जाय तो साधारण फटने से चिन्ता की आवश्यकता नहीं। अपने आप ही नित्य की सफाई, सूखे पौडर या साधारण पतले टिंकचर-आयोडीन के लोशन के साथ धोने से ही ठीक हो जावेगा परन्तु यदि बहुत फट गया होवे, तो डाक्टर को सूचना दो, वह आकर सी देगा।

+ इस पोंछने से सिर निकलते समय यदि गुप्तांग के मार्ग में से

पर एक बार का व्यवहृत फाहा दूसरी बार किसी आँख पर प्रयुक्त न किया जावे, उसको फेंक दिया जावे। छप्पर पोछते समय धाया को दहिने हाथ से बच्चे का सिर थाम रखना और बाए से पोछने का काम करना चाहिये। यदि इस अवसर पर वह दहिना हाथ सिर से दूर रखेगी (इसे पोछने मे लगाये रखेगी) तो दूसरी पीडा के उठते समय बाहिर निकलने लगे कन्धों को शीघ्र नहीं सम्भाल सकेगी। इस स्थिति मे 'पैरीनियम' के फटने का भी भय है।

यदि जननी के गुप्ताग मे से सिर के निकलने से कोई पानी भी निकले तो फिर इस दशा मे बच्चे की आँखो मे 'कास्टिक लोशन' (Silver Nitrate), जो कि एक और सौ के अनुपात १: १०० (एक अश कास्टिक और सौ अश पानी का अर्क) से बना हुआ हो, का एक एक बिन्दु डाल देना अत्यन्तावश्यक है।

नोट- कई डाक्टर इस अवसर पर छप्परों को 'मर्करी लोशन'

कोई गन्दा पानी आखों पर लग गया होवेगा, तो पोछा जायगा। यह बच्चे को आखों की पीप वाली सूजन (Purulent Ophthalmia) का रोग होने से बचाने का बढ़िया और आवश्यक ढग है।

(एक भाग मर्करी परक्लोराईड और पाच हज़ार भाग पानी १: ५०००) के साथ साफ़ कर देते हैं।

२—बच्चा जनाने के समय लग भग प्रत्येक हस्पताल में रीति है कि सन्देह निवारणार्थ बच्चे के नेत्रों में जन्मते के साथ ही कास्टिक लोशन की एक एक बूंद अवश्य डाल दी जाती है।

आँखें पोंछे जाने के पश्चात् जितनी जल्दी हो सके धाया के लिये आवश्यक है कि वह अपने हाथ और नाखुन अच्छी तरह बुर्श मार मार कर कीटाणु नाशक लोशनों के साथ साफ करे और गुप्तांग में हाथ डाल कर, ग्रीवा के निकट टटोल कर पता करे कि कहीं बच्चे की गर्दन के गिर्द नाड़ू की कोई लपेट तो नहीं पड़ी हुई। यदि कोई लपेट नहीं, तब तो ठीक; यदि लपेट पडी हो, तो इस को थोड़ा नीचे खेंचकर बच्चे के सिर के ऊपर से नीचे को सरका ले। यदि दो लपेटें हों, तो दूसरे को भी इसी प्रकार सरका ले।

यदि इस प्रकार न हो सके, तो फिर इस को पीछे की ओर कन्धों से परे पहिले एक कन्धे से और फिर दूसरे कन्धे से सरका दो, ताकि बच्चा इस औल के घेरे में से फिसल आवे।

यदि धाया समझे कि नाड़ कसा हुआ है, कि यह उपरिलिखित युक्तिया काम नही दे सकतीं, तो फिर बच्चे का जीवन बचाने के लिये शीघ्र ही यूं करो (यह कई दशाओ मे हानिकारक भी सिद्ध हुआ है) कि नाड़ को दो क्लिप (चूडिया-Artery farcep) लगा कर या तागे की गाठें मार कर मध्य मे से कीटाणु रहित कैंची के साथ काट कर अलग कर देवे। इस परिस्थिति मे बच्चे को जितना हो सके जल्दी जनाने का प्रयत्न करे। यह कार्य विदुषी लेडी डाक्टर ही कर सकेगी।

नोट—साधारण दशाओ मे जब तक कोई विशेष आवश्यकता न प्रतीत हो, बच्चा जनाने मे जल्दी नही करना चाहिये। अगली पीडा के साथ यह स्वयमेव जन्मा करता है।

बच्चा जनाते समय इसका विशेष ध्यान रखा जावे कि जब बच्चे का धड निकल रहा होवे, तो उसके सिर को न खींचा जावे और न ही उस के गले को अगुली के साथ दबाया जावे।

सिर निकल आने के पश्चात् बाकी धड निकलने मे प्रायः बहुत देर नही लगा करती। इस समय पीडाएँ (जिनकी रुची नीचे को होती है) जल्दी जल्दी नियमित

रूप से आती है। इन के साथ बच्चे को गर्भाशय और अगले हिस्से में से जल्दी निकलने में सहायता मिलती है। इस अवसर पर जननी को पीड़ाओं के साथ आप कुछ ज़ोर लगाने की आवश्यकता होती है। इस समय बच्चा जल्दी पैदा हो जाया करता है।

नोट–प्रायः जननियां इस अवसर पर प्रजनन से शीघ्र निमुक्ति पाने के लिये ज़ोर लगाती हैं, जिस के साथ कइयों का बच्चे के सिरके दबाव के साथ थोड़ा मल भी निकल आया करता है। इस को किसी स्वच्छ कपड़े के साथ झट साफ़ कर देना चाहिये, परन्तु ध्यान रहे कि कपड़ा आगे पेशाबदानी के मुंह तक न पहुंचे, न इस को छुए और न ही एक बार का प्रयुक्त हुआ कपड़ा दोबारा व्यवहृत ही किया जावे।

२—इस समय जननिया प्रायः टांगों के अकड़ाव की शिकायत किया करती हैं, जिसका कारण बच्चे के सिर का पेड़ू की नाड़ियों (Sacral Nerves) पर भार पड़ना हुआ करता है। टांगों को दबाने या पावों की तलियां मलने से इस को थोड़ा आराम आ जाता है।

सौ में से पचानवें अंश पहिले बच्चे का सर निकला करता है और बाद में कन्धे और बाकी का धड़। बिरली दशाओं में सिर के स्थान ऊपर टाँगें (पाव) निकलती हैं।

सिर के निकल आने के पश्चात् कन्धे प्रायः स्वयमेव जल्दी निकल आते हैं। कन्धे निकलते समय "पैरीनियम" (गुदा और पेशाबदानी के मध्य वाला पतला चर्म) को फटने से बचाने की सख्त आवश्यकता है। दाइयों की अज्ञता के कारण कई बार कन्धों के निकलते समय विशेषत: जब कि सिर अपनी वास्तविक परिस्थिति से थोड़ा फिरा हुआ होवे, ×पैरीनियम बुरी तरह फट जाया करता है इसलिये इन के बाहिर निकलते समय इस बात का विशेष ध्यान

*इस दशा में प्रजनन कार्य्य तनिक लम्बा हो जाता है। यदि अन्दर कोई विशेष अनियमितता न हो गई हो (जिस का पता लेडी डाक्टर ही कर सकती है), तो इस में घबराने की आवश्यकता नहीं। प्रत्येक दशा में जननी को पूरे धैर्य्य और हौंसले से प्रकृति की प्रतीक्षा करनी चाहिये उसे यह निश्चय रहे कि चाहे स्वयं उस उन्नति का पता नहीं लग रहा होता, पर प्रकृति प्रत्येक पीड़ा के साथ अपना काम कर रही होती है।

×इस दशा में दाहिने हाथ का आश्रय देकर जितना हो सके, बच्चे के धड़ के फिरने के अनुसार हाथ को फेर कर पैरीनियम को फटने से बचाया जावे और बायां हाथ गर्भाशय के ऊपर वाले हिस्से में (गर्भाशय की हालत का पता रखने के लिये) रखा रहे।

नाड़ू काटना

नाड़ू काटने से पहिले नाड़ू को तय्यार पड़े हुए तागे की गाठें दे लेना ज़रूरी है। पहिली गांठ बच्चे की नाभि से अढ़ाई इञ्च (चार अंगुली भर) के लग भग नाड़ू छोड़ कर दो और दूसरी इस से आगे इञ्च भर नाड़ू छोड़ कर।

गाठें देते समय इस का विशेष ध्यान रखो कि जब तक बच्चे के नाड़ू की नाडी *चलने से बन्द न हो जावे और बच्चा श्वास लेने न लग जावे, तब तक गाठें न दी जायं। इस प्रतीक्षा का लाभ यह हुआ करता है कि बच्चे के फेफडे बाहिर आकर फैल जाने के कारण इस समय माता की ऑल में से दो तीन औंस (छटाक डेढ छटाक) रक्त लिया करते हैं। यदि इस समय नाड़ू के बन्द होने की प्रतीक्षा न की जाय; तो बच्चा इस रुधिर से (जो कि बच्चे के हक्क में जवान आदमी के सेर डेढ़ सेर लहू के समान शक्ति रखता है) वञ्चित रहता है।

गाठ देते समय पहिले नाड़ू के ऊपर से तीन चार इञ्च स्थान से नाड़ू के ऊपर का लेसदार तत्त्व

*बच्चे की नाभि के पास से कुछ इञ्चों में नाड़ू की नाडी चलती दिखाई देती है। बाकी की नाड़ी चलने से बन्द हो गई होती है। इस लिये नाभि के निकट से पता करो।

(Wharton's Jelly) अंगुली के साथ हटाकर दो अगुलियो के साथ रुधिर बच्चे की नाभि की ओर धकेल कर दोहरी गाठ (पहिले दाहिने से बायें, फिर बायें से दाहिने) दे दो। तसल्ली कर लो कि गाठ ढीली न होवे (कसी हुई हो)। गाठ देते समय इस बात का ध्यान रखो कि नाभि को खेंच पहुचे और नाड़ मे कोई चीज अटकी हुई न होवे। उक्त चीज के अस्तित्व का पता नाड़ के उस स्थान से उभरा हुआ दिखाई देने से लग सकता है।

गाठें देने वाला तागा तीन चार तन्तुओं का बटा हुआ होना चाहिये, परन्तु बहुत से बट चढ़े हुए न हो और इस के दोनो सिरों को गाठें दी हुई हो। इस तागे को प्रयुक्त करने से पूर्व उबलते पानी मे (कीटाणु रहित करने के लिये) उबाल कर, पश्चात् बर्तने तक उबलते पानी, लाईसोल लोशन या किसी अन्य कृमिनाशक पानी मे पड़े रहने देना आवश्यक है।

गाठें दे चुकने के पश्चात् उबलते पानी मे तय्यार पडी कैंची के साथ नाड़ मध्य मे से काट दो। नाभि और इसके इर्द गिर्द को कीटाणु रहित स्वच्छ रूई के साथ पोंछ कर देखो कि कहीं से रक्त तो नही रिस रहा। पश्चात् नाभि पर बोरिक पाऊडर और रूई का फाहा रखकर बच्चेको शुद्ध नर्म कपड़े से पोंछ कर बाहुओं को कपड़े के साथ

मुख, पैरीनियम आदि की भी ऑल के पीछे वाले रक्त

का यत्न करो, जिसकी विधि यह है—

विधि—

नाडू काटकर बच्चे को किसी उष्ण स्थान (जिसका टैम्प्रेचर १०० दर्जे फारन हाईट जितना होवे) नासिका, मुख स्वच्छ करने के पश्चात् रखो। यदि कोई अन्य सहायक निकट हो तो बच्चे को पीठ के बल उसके कन्धों के नीचे कोई छोटा अंगोछा रख कर या रुमाल लपेट कर लिटा दो। धाया अपने सहायक को बच्चे के पाव कपड़े में लपेट कर पकड़ा देवे और स्वयं बच्चे के सिर की ओर खड़ी होकर बच्चे के दोनों बाजुओं को पकड़ कर कंधों के ऊपर से ऊंचा उठा कर शनै शनै ऊपर तथा बाहिर को इस प्रकार खींच कर ले जावे कि दोनों हाथ लगभग सिर से परे मिल जावें।

इस अवसर पर दूसरा सहायक बच्चे की छाती को शनै शनै जबकि छाता फैल रही हो, मला करे। (यह श्वास अन्दर जाने की युक्ति होगी)। इस प्रकार कुछ काल अन्दर वायु पहुँचाने के अनन्तर बच्चे के बाहु नीचे छाती के ऊपर इस प्रकार ले आओ कि कुहनियां से आगे के दोनों भाग एक दूसरे पर (जैसे किसी को आलिंगन किया जाता है) आ मिलें। इस समय बच्चेकी बाहुओंके साथ ही थोड़ा सा शनै २ छाती को सामने से और पहिलुओं की ओर से अन्दर को और पेट के ऊपर वाले भाग को नीचे को दबाओ। इस प्रकार करने से छातियों में आई हुई वायु बाहिर निकल जावेगी।

यह विधि एक मिनिट में १६ बार से अधिक नहीं करना चाहिये। कई अनजान इसको जल्दी जल्दी करने लग जाते हैं जो कि उचित नहीं। यह युक्ति व्यवहार में लाते समय बच्चे की दशा पूर्ण ध्यान एवं सावधानी के साथ देखते रहो और ज्यू ही बच्चेमें श्वास आनेका कोई चिह्न प्रतीत हो, इस की सहायता के लिये और प्रयत्न करो, न कि गिरती

पडने से पूर्व देख भाल कर ली जावे। याद की अपेक्षा

कलाओं में निराश होकर श्वास न आने की देख भाल में ध्यान रखो।

इस अवसर पर यह ही अच्छा रहा करता है कि थोडे २ समय के बाद बच्चेका सिर नीचे करकर व छाती को थोडा दबा दिया जावे, ताकि यदि बच्चे के मुख या कण्ठमें थैली का जल या कोई माला आदि थोडा-बहुत फसा हुआ हो तो निकल जावे और वायु की नालिकाए खाली हो जाए। यह काम तब तक, जब तक बच्चा पूरी तरह श्वास न लेने लग जाय, जारी रखना चाहिये।

कुछ वर्षों से लडन के हस्तालों म इस तात्पर्य के लिये एक और सरल सी युक्ति पूर्ण सफलता से व्यवहृत हो रही है। नाडू काटा नहीं जाता, नासिका और मुख स्वच्छ करके बच्चे के सिर को बिस्तर के किनारे से नीचा करके बच्च की छाती और समस्त शरीर को गर्म कपडे में, जिसका ताप मान १०५ दर्जे फारन हाईट होता है, (बगैर पानी के) दबा दिया जाता है। जब हृदय ओर से धडकने लगता है, तो बच्चे की नाभि के पास नाडू म जीवन (चलता दिखाई देना) दृष्टिगोचर होने लग जाता है। इसके प्रतीत होने के साथ नाडू को काट कर बच्चे को तय्यार पडी गर्म वास्कट पहिना दी जाती है।

नोट—फेफडों म से निकले हुए पानी के निकालने की सुविधा के लिये बच्चे के कंठ म पीछे करके रबड की एक विशेष बडी सूचिका (सूआ–Catheter), जिसके साथ (सूचिका की) वायु निकालने के लिये साथ ही रबड की मुष्टि (बल्ब–Bulb) लगी होती है प्रयुक्त होती है।

बच्चे के मुख और शरीर के श्वेत होने की दशा (दूसरी हालत) में बच्चे को कभी भी शीतल स्थान पर न रक्खो और न ही शीतल जल के साथ स्नान कराओ।

जब इस प्रकार के कृत्रिम श्वास द्वारा किसी बच्चे को सचेत

की गद्दीया प्रयुक्त होती हैं।

४—बचा हो चुकने के पश्चात् जननी को पहिलू के बल से सीधा पीठ के बल लिटा कर अपना बाया हाथ उसके उदर पर गर्भाशयके ऊपर वाले भाग (Fundus) पर जब तक औल बाहिर न आवे रखे रहो। इस से गर्भाशय के संकुचन आदि की दशा का पता लगता रहता है, गर्भाशय काबू रहता है और रुधिर अधिक नहीं निकलता।

प्रजनन का तृतीय भाग

THE THIRD STAGE OF LABOUR

बच्चा हो चुकने के पश्चात् प्रकृति के लिये एक और काम करना अभी शेष रह गया होता है। यह काम *औल और पानी वाली खाली थैली का निकलना है।

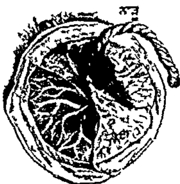
यह सब कुछ बच्चा होते के साथ ही नहीं निकल आया करता, प्रायः यह पन्द्रह बीस मिनिट के पश्चात् निकलते हैं। जननी को, जो कि कितनी देर से पीडाएँ सहन कर रही होती है, प्रकृति की ओर से यह विश्राम

*औल (Placenta) बच्चे को गर्भाशय के अन्दर माता

का समय मिल जाता है। इस अवसर पर कोई विशेष जोर की पीड़ा नहीं उठा करती और न हीं गर्भाशय में स्वयं उत्पन्न की हुई वाह्य कृत्रिम उत्तेजना के अतिरिक्त कोई अन्य प्रकट संकुचन दृष्टिगोचर हुआ करता है। यदि

के रक्त में से सीधी खुराक नहीं पहुँचती। इस का माध्यम एक विशेष अंग जिसको "ऑल" कहा जाता है, होता है। "ऑल" मांस की एक बड़ी सी समतल और गोलाकार टिकिया सी होती है।

यह चौड़ाई में लगभग सात आठ इंच और भार में लगभग बच्चे का छटा भाग होती है और गर्भाशय के अन्दर ऊपर की ओर चिमटी हुई होती है। इस के प्रधान ये कार्य हैं—



१—बच्चे के श्वास लेने के लिये फेफड़ों का काम देती है।

२—बच्चा अपनी खुराक माता के रक्तमें से इसी के द्वारा खींचता है।

३—बच्चे का गन्द (बचा खुचा तत्व) "ऑल" द्वारा ही वापस माता के रक्त के चक्र में पहुँचता और बाहिर निकलता है।

४—ऑल बच्चे को गर्भाशय के साथ अन्दर जोड़े रखती है और कीटाणुओं (बैक्टीरिया) को, सिवाय उपदंश के कीटाणुओं के बच्चे के अन्दर प्रविष्ट होने से रोकती है।

नोट—ऑल के साथ कई विषैले तत्व माता की ओर से बच्चे के अन्दर प्रविष्ट भी हो जाते हैं। अतः इस को कुछ न कुछ विषैले प्रभाव पहुँचाने का उत्तरदायी भी ठहराया जा सकता है।

होने के साथ ही साथ पता लगता रहेगा। इस की एक उचित विधि यूं है कि हाथ की अंगुलिया नीचे को मुड़ी हुई और अगूठा अंगुलियोंसे ऊंचा रहे और करतल जननी के पावो की ओर फिरी हुई होवे। इस प्रकार हाथ रखने से जब गर्भाशय अन्दर को सकुचित होगा या रक्त के बहने और एकत्रित होते रहने से भारी (बढ़ा हुआ) होवेगा, तो करतल नीचे होने के कारण झट इसके आकार का पता लग जायगा।

इस अवसर पर गर्भाशय को ऊपर से मलने की आवश्यकता नहीं। गर्भाशय को हिलाना एक प्रकार का अनावश्यक सकुचन उत्पन्न करना है, जिसके साथ कि औल अपने ठीक समय से पहिले थोड़ी थोडी पृथक् होने लग जाती है, जिस का परिणाम रक्त बहने लग जाना हुआ करता है। हो सकता है कि इस के साथ झिल्ली या औल का कुछ भाग टूट कर अन्दर अटक जावे।

नोट—रक्त रिसने का चिह्न रुधिर के बाहिर निकलने या गर्भाशय के स्थूल होने से पता लग सकता है। साधारण रक्त गर्भाशय से औल के पृथक् होने के कारण अवश्य पड़ा करता है। इसका कारण रक्त की सूक्ष्म नाड़ियों का फट जाना है। इस का कोई भय नहीं। गर्भाशय के संकुचन से यह स्वयमेव दब जाती

हैं और रक्त बन्द हो जाया करता है। हां, इसका अधिक बहना हानिप्रद है और अन्दर कोई विकार हो जाने का चिह्न है। धाया के लिये आवश्यक है कि वह इस समय जननी की नाड़ी और मुखमण्डल का रंग सावधानी से देखे। नाडी की सुस्ती और मुखमण्डल का श्वेत होते जाना अधिक रक्त-पात का लक्षण है। कई बार रक्त किसी रुकावट के कारण बाहिर नहीं निकल रहा होता, अन्दर ही रुक रुक कर एकत्रित होता रहता है। इस दशा में गर्भाशय आकार मे बडा होता जाता है। यदि धाया इसके स्थूल होने का अनुमान लगाने के लिये अपने आप को अयोग्य समझे, तो शनैः शनैः थोडी थोड़ी देर के बाद उदर को नीचे को दबा कर इस का पता करती रहे; परन्तु साथ ही यह ध्यान रखे कि दबाने का काम गर्भाशय के सकुचन के समय ही करे। सकुचन के पीछे दबाने से गर्भाशय के अपने वास्तविक स्थान से विचलित (उलट-पलट) हो जाने का भय है।

यदि उसके हाथ को गर्भाशय मोटा होता प्रतीत हो, तो फिर अगुलियो के पपोटो से शनैः दबाकर रक्त निकाल दिया करे। यदि रक्त

निकलता प्रतीत हो, तो झट किसी विद्वान् डाक्टर को सूचना देवे।

२—धाया को यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि आँल सदा गुप्तांग में से ही दबा कर निकाली जाती है, न कि गर्भाशय में से। यदि धाया गर्भाशय को दबा कर ऑल निकालेगी, तो इस के फटे जाने का भय है और फट जाने से इसके किसी भाग के अन्दर रह जाने का। इस दशा में गर्भाशय पूरा अपनी वास्तविक दशा पर संकुचित होकर नहीं आ सकेगा। हो सकता है कि इसका अस्तित्व बाद में जननी के लिये दुःखों का कारण बने। अतः धाया के लिये आवश्यक है कि जब तक आँल अलग न हो जावे तब तक किसी प्रकार का हस्तक्षेप न करे अर्थात् प्रकृति के काम में दखल न देवे।

आँल पृथक् होने के लक्षण

१—नाड़ गुप्तांग के बाहिर अधिक निकला हुआ प्रतीत होता है। इसका पता नाड़ को दी हुई गांठ से लगता रहता है।

२—गर्भाशय ऊपर को पेट की ओर चढ़ जाता है।

३—गर्भाशय गोलाकार लम्बूतरा, छोटा, सख्त और ज्यादा चलता मालूम होता है।

४—थोड़ा मामूली लहू भी पड़ा करता है।

५—गर्भाशय में नाड़ को ऊपर खींचने की शक्ति कम हो जाती है।

६—मामूली पीड़ा होती है।

आँल निकलना या निकालना।

बच्चा उत्पन्न होने के पन्द्रह बीस मिनिटों के पीछे आँल प्रायः अपने आप निकल आया करती है, परन्तु कई बार गर्भाशय सुस्त हो जाने के कारण स्वयं भी निकालना पड़ती है।

यदि गर्भाशय सकुचित न रहा होवे, तो इसको बायें हाथ की अंगुलियों के साथ शनैः शनैः (उत्तेजित करो) हिलोरा दो। ज्यूं ही सुकड़ता मालूम होवे, अगुलियों के साथ इसको नीचे और पीछे को दबाओ। इस युक्ति से आँल अलग होकर गुप्तांग से बाहिर आ जावेगी, जो कि दाहिने हाथ पर या दोनों पर (यदि दूसरा हाथ अन्य भिल्ली आदि के काबू करने से खाली हो) ग्रहण की जा सकती है।

नोट—यदि इस अवसर पर गर्भाशय के सकुचने और नाड़ की वृद्धि की ओर ध्यान रखा जावे तो आँल चीनी की टेढ़ी डिश (Enamel Kidney Dish) में ग्रहण की जा सकती है।

प्रायः ऑल के साथ ही पानी वाली खाली थैली भी आ जाया करती है। यदि यह साथ न आवे, तो इस को निकालने के लिये जल्दी नहीं करनी चाहिये। इसको गर्भाशय से पृथक् होने के लिये पर्य्याप्त समय देने की आवश्यकता है। पश्चात् सावधानी से ऑल को दोनों हाथों में पकड़ कर शनैः शनैः रस्सी की भान्ति तब तक जब तक कि यह बाहिर न आ जावे, बट देते जाओ। निकालने के लिये खींचने की मूर्खता भूल कर भी न करो। यदि वह अलग हो गई होगी तो स्वयं बटों के साथ बाहिर आ जावेगी। इस का भी विशेष ध्यान रखो कि ऑल का भार गुप्तांग के मुख के निकट ही सहारा रहे, ताकि इसके भार के साथ भी ऐंठन और रगड न लगे।

एक और युक्ति ऑल को बायें हाथ का सहारा दे कर दाहिने हाथ की दो (पहिली और दूसरी) अंगुलियों में मृदुता पूर्वक झिल्ली को पकड कर सावधानी से ऊपर और नीचे को खींच कर निकालने की भी है।

ऑल आदि सब कुछ निकल आने के पश्चात् स्वच्छ वस्त्र और लाईसोल लोशन से जननी के गुप्तांग को अन्दर और बाहिर से पोंछो और सामने स्वच्छ कृमि रहित कपड़े की रूई दार गद्दी रख दो, ताकि रक्त इसमें

रचता जावे। इस गद्दी को अपने स्थान पर काबू रखने के लिये ऊपर एक हाथ लम्बे और बालिश्त भर चौड़े कपड़े की दो तीन तहें करके पेड़ के ऊपर लगोट की तरह बाध दो और जननी को नवीन बिस्तर बिछा कर पीठ के बल सीधा लिटा दो और पेट पर डेढ़ बालिश्त भर चौड़ी पट्टी लपेट कर पिन्नों से काबू कर दो और ध्यान रखो कि न तो यह अधिक कसी हुई हो और न ही इतनी ढीली होवे कि खिसक आवे। इस पट्टी के बाधने से गर्भाशय अपने स्थान पर रहता है, उलटता नहीं।

नोट—बिस्तर बदलते समय जननी को स्वयं बिल्कुल नहीं उठना चाहिये। अच्छी युक्ति यह है कि दो या तीन सहायक जननी की चारपाई के दोनों ओर खड़े होकर आहिस्ता से जननी को अपनी बाहुओं के ऊपर उठाकर दूसरी चारपाई पर डाल दें।

पट्टी बांधने के पश्चात् जननी को स्वच्छ पवित्र वस्त्र पहिना कर साफ बिस्तर पर डाल दो और उष्णता के लिये ऊपर कम्बल, लोई आदि डाल दो। यदि शीत अधिक हो, तो पिण्डलियों के निकट रबड की या साधारण बोतलों में उष्ण जल डाल कर रख दो और उष्ण दुग्ध का ग्लास या चाय की प्याली पिला दो। यदि लेटने से जननी को मूत्र की हाजत प्रतीत हो, तो मूत्र

विशेष आवश्यकता नहीं। चीनी के बर्तन (Bed-Pans) या किसी अन्य बर्तन में लेटे लेटे ही करवा दो।

इस अवसर पर जननी को "एक्सट्रैक्ट अर्गट" (Ext Eargote) नामी अंग्रेज़ी औषधि देना (विशेषतः जब कि रक्त अधिक आ रहा हो) लाभप्रद हुआ करती है। डाक्टर लोग इस अवसर पर प्रायः यही देते हैं। इस से गर्भाशय को संकुचन में सहायता मिलती है और रक्त अधिक नहीं पड़ता। इसके देने का नुस्खा यह है—

R/

Ext Eargote liquid	M 30
Quinine sulph	Gr 5
Acid sulph dil	M 7
Aqua	1 Oz

नोट–यह खुराक सप्ताह भर दिन में तीन बार देते रहो।

२–तीसरे दिन कैस्ट्रायल की एक खुराक अवश्य दे देना चाहिये।

इस समय जननी को पूरे विश्राम की आवश्यकता है। उसको विश्राम के साथ सोने दो और निकट से खबर-सुरत लेने या बधाई आदि देने वालों का हल्ला-गुल्ला हटा लो। आवागमन और बात-चीत से जननी का दिल घबराता है। प्रकट रूप में चाहे वह खिले मस्तक बातें करती या हँस रही होती है, परन्तु हृदय में

वह खिझा करती है। इस लिये अच्छा यही है कि उस को प्रजनन की थकान उतारने और विश्राम के लिये पूर्ण रूपसे शान्ति स्थापित करके शयन करने दो और खिडकिया खोल कर ताजा वायु और प्रकाश का प्रबन्ध कर दो। यदि बच्चे अथवा माता की खबर के लिये एक दो स्त्रियों का पास बैठना आवश्यक हो, तो वह भी परस्पर जहा तक हो सके शनैः २ बातें करें। इस प्रकार जननी के कई घण्टे विश्राम कर लेने से रक्त पात का भय कम हो जाता है।

इस विश्राम का यह तात्पर्य्य न समझ लिया जावे कि बस जननी अब बिल्कुल नीरोग और स्वस्थ हो गई है, नहीं, उसको अभी और दो तीन दिन पूरे विश्राम की आवश्यकता है—यहा तक कि उसको स्वय सरकने और हिलने का भी निषेद्ध है। इस समय सफाई और ताजा पवन की विशेष आवश्यकता है—ज्यू ही मलिन वस्त्र देखो, परिवर्त्तित करा दो और बाह्य अगो को लाईसोल लोशन से प्रतिदिन धो दिया करो।

आँल और झिल्ली की देख-भाल

आँल और झिल्ली के निकल आने के पश्चात् जितनी जल्दी हो सके इनकी पूरे ध्यान पूर्वक देख-भा

विशेष आवश्यकता नहीं। चीनी के बर्तन (Bed-Pans) या किसी अन्य बर्तन मे लेटे लेटे ही करवा दो।

इस अवसर पर जननी को "एक्सट्रैक्ट अर्गट" (Ext Eargote) नामी अंग्रेज़ी औषधि देना (विशेषतः जब कि रक्त अधिक आ रहा हो) लाभप्रद हुआ करती है। डाक्टर लोग इस अवसर पर प्रायः यही देते हैं। इस से गर्भाशय को संकुचन मे सहायता मिलती है और रक्त अधिक नहीं पड़ता। इसके देने का नुस्खा यह है—

R/

Ext Eargote liquid	M 30
Quinine sulph	Gr 5
Acid sulph dil	M 7
Aqua	1 Oz

नोट—यह खुराक सप्ताह भर दिन मे तीन बार देते रहो।

२—तीसरे दिन कैस्ट्रायल की एक खुराक अवश्य दे देना चाहिये।

इस समय जननी को पूर्ण विश्राम की आवश्यकता है। उसको विश्राम के साथ सोने दो और निकट से खबर-सुरत लेने या बधाई आदि देने वालों का हल्ला-गुल्ला हटा लो। आवागमन और बात-चीत से जननी का दिल घबराता है। प्रकट रूप मे चाहे वह खिले मस्तक बातें करती या हँस रही होती है, परन्तु हृदय मे

डाक्टर को बताए। यदि डाक्टर निकट न हो तो जननी की समस्त दशाएं और नाडी की गति आदि कापी पर लिख रखे।

नोट—२. घर जाने के पश्चात् जितना जल्दी हो सके, धाया को आकर जननी की खबर-सुरत लेना चाहिये। १२ घण्टों से अधिक विलम्ब तो किसी दशा मे भी नहीं लगाना चाहिये। इस दूसरे फेरे मे आकर उसे देखना चाहिये कि माता की साधारण स्थिति कैसी है, मूत्र आया है या नहीं, रक्त के दाग कैसे हैं, गर्भाशय की हालत कैसी है, नाडी ठीक गति कर रही है, श्वास की क्या दशा है, शरीर उष्ण और पसीने वाला तो नही, निद्रा आई है या नहीं, छातिया दर्द तो नही कर रही ? आदि।

इसी प्रकार बच्चे का पता करे कि नाड़ मे से रक्त तो नही निकल रहा, रङ्ग, दिल की धडकन ठीक है, आँखें ठीक हैं, सोया है या नहीं, दूध ठीक खींचता है, सिर के ऊपर कोई सूजन आदि तो नहीं, मल-मूत्र ठीक आया है या नहीं, नाड़ सूजा हुआ तो नहीं ?

जाती बार आँल आदि को स्वय ठिकाने लगा (दबा) जावे। यह इसका काम है। घर वालो को जननी भोजन सम्बन्धी भी समझा जावे।

के पास अवश्य ठहरना चाहिये, ताकि वह इस अर्से में यदि कोई दुःखद चिह्न—जैसा कि बच्चे के नाड़ से रक्त का निकलना, गर्भाशय में रक्त के छिछड़ों का एकत्रित होकर थोड़ा थोड़ा बाहिर निकलना, जननी का दिल घबरा जाना, शीतल स्वेद आना, अधिक रुधिर प्रपात्, नाड़ी का तीव्र गति करना इत्यादि-दृष्टि गोचर हो, तो झट सहायता दे सके। घर वालों को भी इस अवसर पर ध्यान रखने की आवश्यकता है कि वह स्वयं भी धाया को न जाने दें। जाते समय धाया का कर्त्तव्य है कि वह फिर सन्तोषार्थ जननी का नाड़ी परीक्षण करले। एक मिनिट में ७२–८० बार नाडी की गति स्वास्थ्य का चिह्न हुआ करती है। यदि इतनी हो, तो धाया निस्सङ्कोच जननी को छोडकर जा सकती है, परन्तु यदि अधिक होवे, तो फिर जाना ठीक नहीं। सन्तोषार्थ तीन चार बार देखे और यदि निश्चय हो जावे कि नाड़ी तीव्र है तो फिर कारण ढूंडे और यदि स्वयं हटा सके तो अच्छा, नहीं तो डाक्टर की सलाह ले। इसी प्रकार दो तीन बार गर्भाशय पर भी हाथ रख कर इस बात की जाँच करे कि यह पहिले की अपेक्षा तनिक बड़नी नज़र आवे, तो

डाक्टर को बताए। यदि डाक्टर निकट न हो तो जननी की समस्त दशाएं और नाडी की गति आदि कापी पर लिख रखे।

नोट–२. घर जाने के पश्चात् जितना जल्दी हो सके, धाया को आकर जननी की खबर-सुरत लेना चाहिये। १२ घण्टों से अधिक विलम्ब तो किसी दशा में भी नहीं लगाना चाहिये। इस दूसरे फेरे में आकर उसे देखना चाहिये कि माता की साधारण स्थिति कैसी है, मूत्र आया है या नहीं, रक्त के दाग कैसे हैं, गर्भाशय की हालत कैसी है, नाडी ठीक गति कर रही है, श्वास की क्या दशा है, शरीर उष्ण और पसीने वाला तो नहीं, निद्रा आई है या नहीं, छातिया दर्द तो नहीं कर रहीं ? आदि।

इसी प्रकार बच्चे का पता करें कि नाडू में से रक्त तो नहीं निकल रहा, रङ्ग, दिल की धडकन ठीक है, आँखें ठीक हैं, सोया है या नहीं, दूध ठीक खींचता है, सिर के ऊपर कोई सूजन आदि तो नहीं, मल-मूत्र ठीक आया है या नहीं, नाडू सूजा हुआ तो नहीं ?

जाती बार आँल आदि को स्वयं ठिकाने लगा (दबा) जावे। यह इसका काम है। घर वालों को जननी के भोजन सम्बन्धी भी

मल कर आगे बताई विधि के अनुसार अग्रेजी साबुन इस्तेमाल करके शीतोष्ण जल से स्नान करा देवे। प्रायः यह मैल कुचैल पहिले स्नान के साथ ही उतर जाया करती है। यदि कुछ कसर रह जाय, तो अधिक मलने की आवश्यकता नहीं, यह अपने आप इसी प्रकार दो तीन दिन तेल मल मल कर स्नान कराने से उतर जावेगी।

नोट—कई स्त्रिया बच्चे के शरीर के ऊपर बेसन या फेंटे (मथे) हुए अण्डे मल कर भी यह चिकनाई उतारती है।

सफ़ाई—सब से पहिले मुख की शुद्धि की जाय। धाया मुख शुद्ध करने के लिये अपने अगूठे के साथ की अगुली पर स्वच्छ मलमल का टुकड़ा लपेट कर बोरक लोशन मे भिगो भिगो कर साफ़ करे। कई बच्चों के सिर के बालो मे भी चिकनाई चिमटी होती है। इसको उतारने के लिये बालों को शीतोष्ण तेल के साथ खुला तर करके पहिले कपड़े के साथ पोंछ ले और पश्चात् अग्रेजी खरे साबुन के साथ धो देवे, परन्तु साथ ध्यान रहे कि सिर का पानी आँखो या मुह में न पड़े और कपडा अलग वर्ता जावे। इसी प्रकार आँखों, नासिका, कान आदि को भली भान्ति पूर्ण ध्यान पूर्वक मलमल के

स्वच्छ टुकड़े के साथ साफ़ करके देख ले कि किसी में कोई जाला आदि अटका न रहे।

स्नान—स्नान के लिये जल अधिक गर्म नहीं होना चाहिये। अधिक उष्ण या अधिक ठण्डा जल हानि-कारक है। पानी सदा *मन्द (थोड़ा गर्म) होना चाहिये। इस की पहचान इसको हाथ की पृष्ट पर डाल कर या बीच में कुहनी डुबो के कर लो, हाथों पर कभी भरोसा न करो। शीतल जल किसी चीनी की चिलमची या किसी अन्य बर्तन में, जिस में कि बच्चे का धड़ डूब सके, डालो और फिर आवश्यकतानुसार उष्ण जल (साथ ही साथ परख करके) थोड़ा थोड़ा मिलाओ।

स्नान कराने से पूर्व साबुन, तौलिये, मलमल के टुकड़े, पाऊडर, तेल आदि, जिस जिस वस्तु की जरूरत पड़ने की आशा हो, समस्त पदार्थ कुर्सी और कुर्सी की पृष्ट (ढोह-ढासना) पर इस प्रकार जोड़ कर तरतीब वार रखो कि किसी चीज के पकड़ने या ढूंडने में देरी न लगे, अर्थात् जिस चीज के बर्तने की पहिले आवश्यकता पड़नी होवे, वह सब से ऊपर या सब से आगे होवे।

स्नान कराने की विधि—स्नान कराना प्रारम्भ

*९६ से १०० दर्जे फारन हीट के बीच में होवे।

गर्दन को बायें हाथ और कुहनी का और पीठ को दाहिने हाथ का आश्रय देकर निकाले और इसको झट गर्म सूखे तौलिये में लपेट ले।

नोट—यह सब काम जल्दी जल्दी किये जाना चाहयें।

शरीर सुखाना—शरीर सुखाने के लिये नर्म बुरदार तौलिया या नर्म कपडा, जैसा कि मलमल, प्रयुक्त करो, परन्तु साफ करते समय मलो मत। कपड़े का टुकड़ा शरीर पर रख रख कर दबा दबा कर सुखाओ। रगड़ने से बच्चे के कोमल शरीर को हानि पहुचने का भय है।

बच्चे की झुर्रियों और शिकनों को अच्छी तरह सुखाया जावे। यदि इन में सील रह जावे, तो मास के गल जाने का भय है। बच्चे को पेट और छाती की ओर से उलटा कर पीठ को सुखाओ। यदि बच्चे को पूरे ध्यान के साथ सुखाया जावे, तो *पाऊडर मलने की विशेष आवश्यकता नहीं।

---

*पाऊडर—मैदा, जिंक आक्साईड, बोरिक्स ऐसिड तीनों को समान मात्रा में आवश्यकतानुसार मिला लो। जहा तक हो सके, आम करके पाऊडर के प्रयुक्त करने से सकोच करो, क्योंकि पाऊडर के अधिक मलने से शरीर के रोम कूप बन्द हो जाते हैं, जिसके कारण रोम कूपों से अन्दर की मल, पसीना आदि पूरी तरह नहीं निकल सकता। हा, शरीर के किसी भाग के गल जाने की दशा में जरूर इसका व्यवहार किया जाता है—वह भी डाक्टर की सलाह से। इस मतलब के लिये पिसी हुई हल्दी भी काम में लाई जाती है।

नोट पहिले दिन कठोर वस्त्र (तौलिये आदि) के प्रयोग से जितना सकोच किया जावे उतना ही अच्छा है।

पाऊडर मलना—जब शरीर सूख जाय तो बच्चे के शरीर पर विशेषतः गर्दन के नीचे और बगलों, घुटनों के मध्य तथा झुर्रियों वाले स्थानों आदि पर अच्छी तरह, पर बहुत थोडा, मला जावे; विशेषतः स्थूल बच्चों की दशा मे खास ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि झुर्रियां गीली रहीं तो मास गलगल कर गहरे व्रण बन जावेंगे।

नाड़—नाड़ को अच्छी तरह ध्यान पूर्वक खुश्क करने और पश्चात् इस पर पर्याप्त पाऊडर (बोरिक्स ऐसिड) छिडकने की आवश्यकता है, खास करके इस के मूल के निकट।

नाड़ के संरक्षण की एक अच्छी विधि है कि स्वच्छ मलमल का टुकडा (जिसको मे उबाल कर कृमि रहित (Sterilized) लेकर उसके मध्य में से कैंची के साथ छिद्र को इस छिद्र में से निकाल कर कपडे का उ रख कर नाड़ पर पाऊडर छिडक दो। उसके को नाड़ के इर्द-गिर्द लपेट कर नाड़

गर्दन को बायें हाथ और कुहनी का और पीठ को दाहिने हाथ का आश्रय देकर निकाले और इसको झट गर्म सूखे तौलिये में लपेट ले।

नोट—यह सब काम जल्दी जल्दी किये जाना चाहयें।

शरीर सुखाना—शरीर सुखाने के लिये नर्म बुरदार तौलिया या नर्म कपड़ा, जैसा कि मलमल, प्रयुक्त करो; परन्तु साफ करते समय मलो मत। कपड़े का टुकड़ा शरीर पर रख रख कर दबा दबा कर सुखाओ। रगडने से बच्चे के कोमल शरीर को हानि पहुचने का भय है।

बच्चे की झुर्रियों और शिकनों को अच्छी तरह सुखाया जावे। यदि इन मे सील रह जावे, तो मास के गल जाने का भय है। बच्चे को पेट और छाती की ओर से उलटा कर पीठ को सुखाओ। यदि बच्चे को पूरे ध्यान के साथ सुखाया जावे, तो *पाऊडर मलने की विशेष आवश्यकता नही।

---

*पाऊडर—मैदा, जिंक आक्साईड, बारिक्स ऐसिड तीनों को समान मात्रा में आवश्यकतानुसार मिला लो। जहा तक हो सके, आम करके पाऊडर के प्रयुक्त करने से सकोच करो, क्योंकि पाऊडर के अधिक मलने से शरीर के रोम कूप बन्द हो जाते हैं, जिसके कारण रोम कूपों मे से अन्दर की मल, पसीना आदि पूरी तरह नहीं निकल सकता। हा, शरीर के किसी भाग के गल जाने की दशा में जरूर इसका व्यवहार किया जाता है—वह भी डाक्टर की सलाह से। इस मतलब के लिये पिसी हुई हल्दी भी काम में लाई जाती है।

नोट पहिले दिन कठोर वस्त्र (तौलिये आदि) के प्रयोग से जितना सकोच किया जावे उतना ही अच्छा है।

पाऊडर मलना—जब शरीर सूख जाय तो बच्चे के शरीर पर विशेषतः गर्दन के नीचे और बगलों, घुटनों के मध्य वर्ती झुर्रियों वाले स्थानों आदि पर अच्छी तरह, पर बहुत थोडा, मला जावे, विशेषतः स्थूल बच्चों की दशा मे खास ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि झुर्रिया गीली रहीं तो मास गलगल कर गहरे व्रण बन जावेंगे।

नाड़—नाड़ को अच्छी तरह ध्यान पूर्वक खुश्क करने और पश्चात् इस पर पर्याप्त पाऊडर (बोरिक्स ऐसिड) छिडकने की आवश्यकता है, खास करके इस के मूल के निकट।

नाड़ के सरक्षण की एक अच्छी बढिया विधि यह है कि स्वच्छ मलमल का टुकडा (जिसको उबलते पानी मे उबाल कर कृमि रहित (Sterilized) किया गया होवे) लेकर उसको मध्य मे से कैंची के साथ छिद्र करके नाड़ को इस छिद्र मे से निकाल कर कपडे का टुकडा पेट पर रख कर नाड़ पर पाऊडर छिडक दो। पश्चात् कपडे टुकडे को नाड़ के इर्द-गिर्द लपेट कर नाड़ को

कर और स्तनों के कील निकाल कर) लगा देना चाहिये। माता बच्चे को देख कर प्रसन्न होगी और पीछे व्यतीत प्रजनन के दुःख दर्द भूल जायगी। इसका यह तात्पर्य नहीं होता कि बच्चे को उस समय कुछ खुराक की आवश्यकता होती है, या उसको इससे कोई खुराक मिल सकती है, इसका प्रधान तात्पर्य यह है कि इस समय माता की छातियों (स्तनों) में एक खास मलाई जैसा छिछड़ी वाला पानी (Colostrum), जो कि बच्चे की* खुराक का सत्व है, हुआ करता है। यह चाहे पहिले २४ घण्टों में आता तो कठिनता से एक दो छोटे चमच भर ही है, परन्तु बच्चे के हक में इसका एक एक बिन्दु

*बच्चे को इस अवसर पर कोई अन्य खुराक देने की आवश्यकता नहीं। कई स्त्रियां और धाया बच्चे को इस समय गुड़ और अजवायन की घुट्टी देती हैं। यह भारी मूर्खता है। इसके साथ घुट्टी देने वाले के कई विषैले कीटाणु कोमल बच्चे के अन्दर चले जाते हैं। बाहिर की खुराक देना भूल है, परन्तु हां, यदि बच्चा पहिले दो दिनों में बे-आराम, चिड़चिड़ा और देखने में प्यासा प्रतीत होवे तो इस दशा में उसको दो एक चमचे उबाला हुआ 'शीतोष्ण' (माता के प्राकृतिक दुग्ध जितना गर्म—१०० दर्जे फारन हीट) पानी पिलाने की आवश्यकता है। यह पानी दूध पिलाई की तरह चाय के एक छोटे चमचे से शुरू करके चाय के बड़े चमचे तक बढ़ाया जा सकता है, परन्तु स्मरण रहे कि यह पानी भी दूध पिलाई की तरह समय पर (प्रत्येक तीन या चार घंटे के बाद) दूध पिलाने के समय ही दिया जाय, यह नहीं कि जब दिल में आया, दे दिया।

राम जाए हैं। इस के साथ बच्चे का पाखाना, जो कि इस अवसर पर आना आवश्यक होता है, आ जाता है। साथ ही इसके साथ बच्चे के पाचन में सहायता मिलती है। इसके अतिरिक्त दूध चुघाने का खास लाभ यह है कि बच्चे के मुंह में स्तन डालने और चुघाने से स्तनों का डोडियां खड़ी हो जाती हैं और माता के गर्भाशय के संकुचन में सहायता मिलती है। साथही बच्चा दूध चूधने का ढंग सीखता है और उसको पता लगता है कि छातियां किस प्रकार दूध टिग करती है।

नोट—बच्चे के अच्छी तरह दूध न चूघ सकने की जिम्मेदारी प्रायः धाईयों के सिर हुआ करती है। यही असावधानी करके बच्चे को माता के स्तनों के साथ शीघ्र नहीं लगातीं।

मल, टट्टी—पहिले बारह घण्टों के बीच बीच एक बार बच्चे को मल आना जरूरी है। यदि न आवे, तो बच्चे के मल त्याग की नाली को ध्यान पूर्वक देखो कि कहीं बन्द तो नहीं। यदि बन्द होवे तो डाक्टर को सूचना दो। ठीक होने की दशा में चिन्ता की आवश्यकता नहीं, प्रकृति स्वयं ठीक कर देगी। इस समय उतावले होकर मल ले आने के लिये 'कैस्टर आयल' आदि देने की जरूरत नहीं। माता का दूध ही इस अवसर पर रेचन का

गृहों और ग्रामों में प्रायः यह व्यवहृत होते हैं। स्वतन्त्र देशों में इन के स्थान पर सुविधा के लिये कपड़े को त्रिकोण काटकर जाँघिये की तरह बच्चे को बाँध दिया जाता है। (इस को 'नेपकिन' (Napkin) कहा जाता है)। हमारे देश में भी इस के प्रयोग की रीति प्रचलित होती जा रही है। इन के वर्तते समय भी आवश्यक है कि यह भी कोमल वस्त्र के हों और इन के प्रयोग में भी इन उपरिलिखित पोतड़ों वाले सरक्षणों की ओर ही ध्यान रखा जाय, ताकि यह बच्चे के लिये सुखदाई सिद्ध हों। इस से पृथक् ध्यान योग्य यह बात है कि यह कसे हुए न हों और न ही गाँठें दी जायें। साधारण नियम इन के किनारों को पिन्नों (सेफटी पिन्नों) से जोड़ने का है, पर इस में बच्चे को पिन्नों के चुभने का भय रहता है। इन को मूत्र से गीला होने से बचाने के लिये सामने की ओर यदि फलालैन के एक छोटे टुकड़े की तीन चार तह करके कपड़े को तागे से सी दिया जावे, तो और भी अच्छा रहेगा। आवश्यकता पड़ने पर यह झट बदला जा सकता है, परन्तु इस में तनिक परिश्रम करना पड़ेगा।

कई लोग कपड़े के स्थान पर रबड़ के जाँघियों का प्रयोग करते हैं। इन के अधिक व्यवहार से सकोच रखा जाय, तो अच्छा रहेगा।

मूत्र—नवजात शिशु का मूत्राशय (मसाना) मूत्र से परिपूरित होता है और वह जन्म से कुछ घण्टे पश्चात् ही पेशाब आकर खाली हो जाता है। यदि बालक हो और पेशाब न करे तो उसकी मूत्र-नालिका ध्यान पूर्वक देखो। हो सकता है कि उसका मुख बन्द हो और थोड़े ऑपरेशन (शल्य चिकित्सा) की आवश्यकता हो। इस दशा में डाक्टर को सूचना दो।

यदि सब कुछ ठीक हो और बच्चा चौबीस (२४) घण्टों में फिर भी पेशाब न करे तो वह बे-आरामी और पीड़ाओं के कारण होगा। इस दशा में किसी स्वच्छ वस्त्र को पानी में भिगो भिगो कर और निचोड़ कर उष्ण जल का सेंक उदर तथा मूत्राशय पर करना लाभ-प्रद हुआ करता है। यदि इस प्रकार करने पर भी पेशाब न आवे, तो एक खुले बर्तन में गर्म (सह्य) पानी डाल कर बच्चे को इसमें नाभि तक डुबोकर बिठा दिया जावे। इस प्रकार करने से प्रायः पेशाब पानी में ही आ जाया करता है। अतः बच्चे की मूत्र नालिका को ध्यान पूर्वक देखते रहना चाहिये। यदि फिर भी न आवे, तो डाक्टर को सूचना दो, स्यात् वह सूए (सूचिका) के साथ आकर मूत्र निकाले।

रुदन—जन्म के पश्चात् बच्चे का थोड़ा रोना

सप्तमासिक (अपरिपक्क) बच्चे के पालन के लि
निम्न लिखित बातें विशेष ध्यान रखने योग्य हैं—

१–उष्णता—कपडों और बच्चे के इर्द गिर्द व
वायु की।

२–उचित खुराक—विशेषतः माता का दुग्ध यदि प्राप
हो सके।

चिह्न—बच्चे के तन पर झुरियां, कोमल रोम औ
चौड़ी रेखाएँ होती हैं। झुर्रियों का कारण चर्बी व
न्यूनता हुआ करता है। इसकी टैम्परेचर (प्राकृति
उष्णता) कम हुआ करती है, जिसके कारण शीत इ
पर शीघ्र प्रभाव कर जाया करती है। इस व
सिर अपने वास्तविक भार से कुछ भारी होने के कार
ग्रीवा इसका बोझ नहीं सहार सका करती। बच्चा रोत
आहिस्ता है, निद्रा बहुत आती है और दुग्ध अच्छ
तरह नहीं खींच सकता।

संरक्षण या प्रबन्ध—इस प्रकार के बच्चे क
जन्म लेते के साथ ही झट गर्म बन्यान पहिना दो, य
किसी गर्म कपडे या ऊन में लपेट लो। इसे नहलान
अत्यन्त निषिद्ध है। हां, शरीर पर तेल मलने में को
हानि नहीं। इस को गर्म कपडे पहिना कर रखो औ

पहिनाने के लिये कोट की तरह सामने बटन लगे हुए हों। इन समस्त संरक्षणों का तात्पर्य बच्चे को उष्णता पहुंचाना है।

इस प्रकार के बच्चे की जन्म के पश्चात् पट्टी कस कर नहीं बांधनी चाहिये। साधारण उष्णता के लिये यदि बच्चे की पीढ़ी या टोकरी अग्नि के समीप रहे तो अच्छा रहेगा, पर कई बार अग्नि की पूर्ण सावधानी नहीं हो सकती, इस लिये यदि बिस्तर में ही इस के स्थान पर उष्ण जल की बोतलें आवश्यकतानुसार रख दी जायें, तो और भी अच्छा रहेगा। बच्चे को गर्म कपड़े के साथ ढाप रखो, परन्तु कपड़े भारी न हों, हल्के और छिद्रों वाले होना चाहियें। पीढ़ी को पवन के झोके से आवरण लटका कर बचा रखो। कमरे के रोशनदान खुले हों और टैम्परेचर ७०–७५ दर्जे फारन हीट होवे (बिस्तर की टैम्परेचर ६० दर्जे से अधिक न होवे)। इसकी ठीक देख भाल के लिये यदि बाजार से खास थर्मामीटर, जिसमें दर्जे ६० से अधिक न हों, मंगवा लिया जावे, तो बहुत अच्छा रहेगा। यदि थर्मामीटर न मिले तो स्वयं ध्यान रखो कि कमरा उष्ण है और बिस्तर थोड़ा गर्म। यदि यह सब कुछ ठीक रहे, तो हो सकता है कि बच्चा अपनी प्राकृतिक (नार्मल) टैम्परेचरपर आ

का तेल (Caster oil) (जो कि अंग्रेज़ी औषधि विक्रेताओं से आम मिल सकता है) देना लाभ प्रद हुआ करता है।

बच्चे के शरीर पर एक दिन छोड़ कर शनैः शनैः थोड़ा जैतून का तेल मलो। इस से एक तो बच्चे के पट्ठों को शक्ति आवेगी, दूसरा यह थोड़ा रोम कूपों के मार्ग से चर्म में रिसकर कर भोजन का काम देगा।

बच्चे का रंग, श्वास, नाड़ी और टैम्परेचर की प्रतिक्षण सुधि रखो कि क्या स्वास्थ्य वृद्धि पर है या किस दशा में ? बच्चे का भार जब तक साढ़े चार या पांच पौंड का न हो जावे, उसको कभी भी पानी में डुबकी न लगवाओ और न ही स्नान कराओ। इसकी परीक्षा का कभी साहस न करो, नहीं तो बच्चे का शरीर शीत से सकुचन खा कर कठोर हो जावेगा। स्वास्थ्य ठीक हो आने पर शनैः शनैः बच्चे की चारपाई के निकट से कृत्रिम उष्णता (अंगीठी) कम करो। इसी प्रकार बच्चे को खुराक देने का समय और खुराक का परिमाण भी ज्यूं ज्यूं बच्चे की शक्ति और पाचन बढ़ता नज़र आवे, बढ़ाते जाओ।

नोट—दुर्भाग्य से बच्चे की निर्बलता का प्रधान कारण माता के दुग्ध का पूरा न मिलना हुआ करता है।

माता के दुग्ध को बढाने के ढग, जो कि आगे दूध पिलाई के वृत्तान्त म बताए गए है, का व्यवहार करके दुग्ध वृद्धि का यत्न करो।

चालीसा

प्रसूति-समय तथा संरक्षण

The Puerperium

समय—

शिशु प्रजनन से प्रारम्भ होकर माता के प्रजनेन्द्रियों के अपनी वास्तविक दशा पर आने तक के समय को प्रसूति समय कहा जाता है। यह प्रायः डेढ, हद दो मास (६ से ८ सप्ताह) होताहै, परन्तु कई जननियों को—जिन्हें दुर्भाग्य से स्वय परिश्रम करके रोटी कमाना होती है, या एकाकी होने के कारण घरो के काम धन्धे स्वय सम्भालना पडते है, यह समय बहुत ही कम प्राप्त होता है।

संरक्षण—

प्रसूति समय जननी मे यह तीन :—(१) गर्भाशय का सकुचन, (२) रक्तपात, (३) स्तनो मे दुग्ध का उतरना, विशेष शारीरिक परिवर्त्तन हुआ करते है। इन में विकार या अनियमितता के हो जाने से जननी को

गर्भाशय का निचला भाग कोमल और ऊपर वाला भारी हुआ करता है, जिस के कारण ऊपर वाला भारी सिरा सुविधा पूर्वक पीछे फिर सकता है। यदि यह दशा हो जावे, तो गर्भाशय के न सिकुडने के कारण मुख खुला रहता है और रुधिर बन्द होने में नहीं आता। इस से जननी को बहुत तकलीफ और बे-आरामी होती है। कई बार गर्भाशय को अपनी वास्तविक स्थिति पर ले आने के लिये ऑपरेशन (चीरफाड़) करना पड़ता है।

यदि यह इसी प्रकार स्थित रहे तो जननी को श्वेत जल पड़ने लग जाता है, ऋतु धर्म आने में कठिनता हो जाती है और वह भविष्य के लिये सन्तान के लिये तरसती रहती है। इस दुःख से बचने का बड़ा संरक्षण प्रजनन के पश्चात् कुछ दिन (कम से कम दस दिन) पूर्ण विश्राम है।

मूत्राशय या मल की बृहद् आन्त्र (रैक्टम) का भरे हुए होना (मूत्र या मल का न आना) गर्भाशय के सकुचन में रुकावट डालता है। इनका खाली रहना भी जरूरी हुआ करता है। इसके सम्बन्ध में पूर्ण परिचय आगामी पृष्ठों में मूत्र तथा मल के संरक्षण में पढो।

गर्भाशय के संकुचन के लिये बच्चे को अपनी छाती के साथ लगाना (दूध पिलाना) बहुत सहायता करता है।

इसलिये जरूरी है कि जितना जल्दी हो सके, बच्चे को छातियों मे से दुग्ध पिलाना शुरू कर दिया जावे। इसके सम्बन्ध मे नियम और रीति आगे पढो।

रक्तपात या लोकिया—Lochia

बच्चा होने के पश्चात् ऑल के गर्भाशय से पृथक् होने वाले स्थान में से गर्भाशय के सकुचन समय रक्त निकला करता है। इसको अग्रेजी मे 'लोकिया' कहा जाता है। इसके खुले निकास के लिये आवश्यक है कि जननी बिस्तर पर लेट कर गुप्ताग में से इसके लिये खुला मार्ग तय्यार करे।

पहिले एक दो दिन स्वच्छ रुधिर, जिसमे झिल्ली का कोई कोई चीथडा और पट्ठों की रगों के टुकड़े मिले होते है, निकलता है। तीसरे दिन इसमे अधिक चीथड़े होने के कारण इस का रग सुर्ख से गुलाबी मे परिवर्तित हो जाता है। छटे दिन के पश्चात् लहू और चीथडो की प्रकृति मे परिवर्त्तन हो जाने के कारण इसका रग भूरा हो जाता है और बाद मे शनैः शनैः बिल्कुल श्वेत (कक्का) हो जाता है। खास लहू तो छटे दिन पडने से बन्द हो जाता है, परन्तु कक्का पानी बादमें भी आठ दस दिन तक पडता रहता है। साधारण दशा मे यह पहिले खुल कर आया करता है और बाद मे

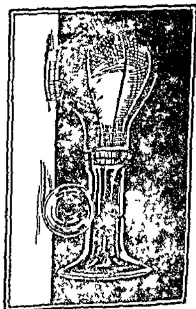
छटांक पानी में घोलकर पिलाने से दो तीन पानो जैसे पतले दस्त आवेंगे । जुलाब के अतिरिक्त किसी स्थूल वस्त्र (लिण्ट Lint) के ऊपर "बेला डोना ग्लीसरीन" (Liniment Belladona) लगा कर स्तनों पर रख कर पट्टी बांध देना भी दूध सुखाने मे सहायता करता है; परन्तु यह औषधि उस समय लगाना चाहिये, जब कि बच्चा मर गया होवे, नही तो छाती वाले पम्प (Breast Pump) के साथ दूध निकाल देना चाहिये । पतला, नर्म और रसदार भोजन देना बन्द कर दो। दूध की जगह अण्डा, केवल चावल, या कोई और उचित भोजन दो।

इसी अवसर पर स्तनो को नर्म करने की आवश्यकता सबसे जरूरी है । यह गर्म पानी की टकोर और तेल की शनैः शनैः मालिश करने से प्रायः नर्म हो जाते हैं। टकोर के समय स्तनों की डोडिया (चूनिया) और उनके साथ लगतो काला घेरा नगा होना चाहिये । यह टकोर प्रति दो दो घण्टे के पश्चात् आधा या सारा दिन या जितनी आवश्यकता प्रतीत हो, जारी रखो । स्तनों के कोमल हो जाने पर स्तनों मे से* "ब्रैस्ट पम्प" (Breast

*"ब्रैस्ट पम्प" (Breast Pump)—छातियां मे स दूध निकालने का पम्प) यह स्तनों में से दूध चूने का यन्त्र है। जब स्तनो में बच्चे के पीने से दूध ज्यादा होवे या स्तनों क जख्मी होने और बच्चे के दूध न पीने के कारण स्तन सूज गये हों या दूध बच्चे को अनुकूल न आता हो या

Pump) के साथ थोडा सा दूध निकाल देना चाहिये, या बच्चे को छाती के साथ लगा कर दूध चुँघा देना चाहिये। दूध के निकलने से या बच्चे के चूँस लेने से माता को आराम आ जाया करता है।

ब्रैस्ट पम्प के न मिलने या हाथ से दूध न चुए जा सकने की दशा मे सोडा वाटर की खाली बोतल से भी "ब्रैस्ट पम्प" का काम लिया जा सकता है।



दुर्भाग्यवश बच्चा स्तनपान न कर सकता हो, यह पम्प प्रयुक्त होता है। इसकी आकृति सामने है। अगला भाग काच का है और पिछले हिस्से पर रबड़ की एक पोली मुठ लगी हुई है। प्रयोग समय मुठ को दबा कर और अन्दर की वायु निकाल कर झट ही स्तन के ऊपर लगा दिया जाता है। इस समय इसके मुख पर थोडी सी वैजलीन मल लेनी चाहिये। अन्दर से वायु के निकले होने के कारण स्तन में से दूध निकल निकल कर नीचे के खाली भाग में एकत्रित होता रहता है।

नोट–यदि दूध चूकर बच्चे को पिलाना हो तो इसको गर्म उबलते हुए पानी से पहिले अन्दर बाहिर से शुद्ध करलो और प्रयोग के पश्चात् बोरिक लोशन में डाल रखो।

बोतल में तीन चौथाई तक गर्म पानी भर कर बोतल का मुंह ग्लैसरीन और पानी से चुपड दो। तत्पश्चात् स्तन की डोडी बोतल के मुख में डाल कर बोतल को स्तन के साथ लगा दो। बोतल के अदर वाले पानी के ठण्डा होने पर (अन्दर की वायु के सङ्कुचन और बाहर की वायु के दबाव से) बोतल स्तन के साथ चिमट जायगी और स्तन को बोतल के अन्दर से खिचाव पडेगा, जिससे स्तन में से दूध निकल निकल कर बोतल मे गिरता रहेगा। इस प्रकार यह बोतल ही 'ब्रेस्ट पम्प'' का काम सिद्ध कर देगी।

नोट—बोतल को स्तन के साथ लगाते समय इस बात का खास ध्यान रखो कि बोतल का मुँह बहुत गर्म न होवे। यदि आवश्यकता प्रतीत हो, तो पानी से ठण्डा कर लिया जावे।

स्तनो मे कठोर और कठिन स्थान की टिक्की बन जाने का भय है, अतः यदि शनैः शनैः नीचे की ओर से आरम्भ करके ऊपर डोडियों तक गर्म तेल की मालिश की जावे, तो प्रायः यह गिल्टिया ठीक हो जाती है, परन्तु साथ यह शर्त है कि मालिश पूरी सावधानी के साथ शनैः शनैः की जावे। ज़ोर की मालिश करने से स्तनो मे उलटा फोड़े बन जाने का भय है।

साधारण संरक्षण

बच्चा जन चुकने के पश्चात् माता को झट विश्राम पूर्वक चारपाई पर डाल कर उसके गुप्ताग के सामने कृमि-रहित गर्म रुई की एक गद्दी (पैड-Pad) सेंक के लिये रख दो। इस टकोर से प्रजनन (विशेषतः पहिलेठी के बालक की दशा मे) के कष्टो का आराम आ जावेगा।

बिस्तर स्वच्छ और समतल (चारपाई कसी हुई) होने और नीचे कोई कठोर चीथडा या वस्त्र न होवे। जननी के गुप्ताग और उसके साथ लगते भाग को लाई-सोल लोशन, उष्ण जल और साबुन के साथ धोकर पोंछ डालो और दिन रात (२४ घण्टों) में विषैले कृमियों से बचाने के लिये चार पाच बार धोओ। यह सावधानी इतनी आवश्यक है कि जब जननी टट्टी या पेशाब करे, तब भी यह स्थान लोशन के साथ धो दिये जावें।

प्रथम दो तीन दिन जननी को बहुत मल पडा करती है। इसको चूसने के लिये जननियां गुप्ताग के आगे कपड़े का चीथडा रख लेती है, या लगोट बाध लेती हैं। इस समय आवश्यक है कि आगे गन्दे और मैले वस्त्र या चीथड़े न रखे जाय, प्रत्युत इनके स्थान पर स्वच्छ वस्त्र के टुकड़े, जो पहिले ही भली भाति धोकर और जल मे उबालकर कृमि रहित कर रखे हों, प्रयुक्त किये जाय। प्रथम दो ती

इसके अतिरिक्त छातियों मे दूध उतरने से छातियों का भारी और कठोर होना भी (विशेषतः जबकि वे कोमल हों) ज्वर का कारण हुआ करता है। इस दशा में छातियों को नर्म और खाली रखने की आवश्यकता है। नर्म रखने के लिये तेल की शनैः शनैः मालिश और गर्म पानी की टकोर करो और खाली रखने के लिये बच्चे को दुग्ध चुंघाओ या दूध चू छोड़ो। कब्ज़ के साथ भी ज्वर हो जाता है, जो अनीमा करने से प्रायः कम हो जाता है।

ज्वर का प्रारम्भ से ही पता रखना आवश्यक है। धाया के लिये ज़रूरी है कि यदि वह लिखी पढ़ी हो, तो नित्य दोनों समय नियम पूर्वक ठीक समय पर जननी की टैम्परेचर का पता करके लिखती रहे। अच्छा हो कि वह इस तात्पर्य्य के लिये एक तालिका (Temperature Chart) तय्यार करके दोनों समय भरती जावे। यदि धाया स्वय न लिख सके और घर वाला लिखा-पढ़ा हो, तो यह काम उसके हवाले कर देवे। इस का विशेष लाभ यह हुआ करता है कि डाक्टर ज्वर के न्यूनाधिक होने से रोग का कारण ढूंढ सकता है। कई बार इसके मालूम करने में असावधानी बर्तने से जननी को सर्दी, ज़ुकाम या कण्ठ के कष्ट और ज्वर के आरम्भ होने का समय पर

पता नहीं लग सका करता, जिस के कारण वह ज्वर का कारण ढूंढने में असमर्थ रहता है।

नोट–धाया या डाक्टर की बुद्धिमत्ता इसमें है कि वह इस अवसर पर ज्वर का कारण ढूंढने के लिये सदा विषैले कीटाणुओं के प्रभाव को समक्ष रखें, विशेषतः जब कि अन्दर व्रण हो, या डाक्टर ने ऑपरेशन करके बच्चा निकाला, या धाया ने छूत-छात का विचार न करके गन्दे और मलिन हाथों से अन्दर छेड़ छाड़ की होवे।

स्मरण रहे कि टैम्परेचर देखने के लिये थर्मामोटर बढ़िया और ठीक काम देने वाला प्रयुक्त किया जावे; घटिया विश्वास के योग्य नहीं होता। साथ ही ध्यान रहे कि जब जननी ने कोई गर्म खुराक दूध, चाय आदि पी होवे, तो झट ही मुख द्वारा टैम्परेचर न देखो, कुछ समय ठहर कर देखना चाहिये।

नोट–इस टैम्परेचर की वृद्धि के सम्बन्ध मे लण्डन के डाक्टरों की एक कमेटी (Central midwives board) की यह सम्मति है कि यदि जननी की टैम्परेचर बढ़कर प्रथम २४ घण्टों मे १०० दर्जे फारन हीट तक हो जावे और साथ ही नाडी भी तीव्र रहे प्रथम तीन दिवस, सिवाय

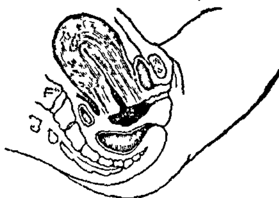
नामी रोग (जिसमें जननी की नाईं टांग सूज जाती है) का प्रारम्भिक चिह्न हो।

प्रसूति के दिनों में जननी की बैठक—

प्रथम दिनम जननिया प्राय' सीधा पीठ के बल लेटा करती हैं। इस दशा मे गर्भाशय का ऊपर वाला सिरा ऊंचा और नाली नीचे होती है, जिस से गर्भ-भाग मे गन्दा और मैला पानी सुविधा पूर्वक निकल सका करता है। अतः जननी के लिये उचित है कि जितना वह कर सके, इस प्रकार अधिक लेटने का यत्न करे कि जितना सिरहाणा ऊचा रहे; परन्तु यदि इस दशा मे अधिक लेटने से न सो सके तो फिर वह जिस प्रकार अपना विश्वास समझे, करे, क्योंकि लेटने की सावधानी की अपेक्षा उस को निद्रा आना आवश्यक है। पहिले कुछ दिनों के पश्चात् यदि उसका चित्त करे तो दो तीन तकियों के आश्रय दिनमे विशेष नियत समय थोड़ी देर के लिये बैठ सकती है।

प्रजनन के पश्चात् झट ही पार्श्व के बल लेट जाने से गर्भाशय के ऊपर वाले भाग के भारी होने और उदर के ढिलक आने से रुधिर निकलने की खास नाली रुक

जाती है, जिसके कारण गन्दा रक्त (लोकिया–Lochia) गर्भाशय या गुप्तांग के ऊपर वाले भाग मे (जोकि पहिले ही टेढ़ी नाली है) एकत्रित हो जाता है और आगेखुला नहीं निकल सकता। (देखो चित्र)। इस में गाढ़ी जगह रुका हुआ लोकिया नता रही है।



रुका हुआ लोकिया

माता के लिये लेटने की ठीक रीति यह है कि वह छाती के नीचे तकिया रख कर दिन में एक दो बार घंटा भर के लिये उल्टी (छाती और पेट के बल) लेटा करे। इस प्रकार लेटने से गन्दा रक्त सुविधा पूर्वक निकल जावेगा और गर्भाशय के भारी भाग के आगे को हो जाने से रक्त के पीछे मुड़ने की रोकमें सहायता मिलेगी, जिस के कारण रक्त पीछे गर्भाशय मे नहीं जा सकेगा।

मूत्र—प्रजननानन्तर जननी को प्रायः मूत्र की भी हुआ करती — कि प्रजनन की

पेशाब निकालने की सूचिका कैथीटर (Catheter) के साथ पेशाब निकाल दिया जावे।

नोट—यहां यह स्मरण रहे कि जब तक विशेष आवश्यकता न प्रतीत हो, व्यर्थ सूचिका की छेड़ छाड़ न करो। पहिले एक दो दिन तो इस का भी कोई विशेष भय नहीं, परन्तु दूसरे दिन के पश्चात् जब गन्दा पानी पड रहा होवे, अधिक सावधानी की आवश्यकता होती है। इस समय अन्दर विषैले कीटाणुओं के प्रभाव कर जाने का भय है। यदि विशेष आवश्यकता प्रतीत हो भी तो सुए का प्रयोग एक बार ही करो। बारबार ठीक नहीं होता।

जब एक बार पेशाब निकाल दिया जावे, तो फिर जननी को परामर्श देने की जरूरत है कि वह अब स्वयमेव कई बार पेशाब करने का यत्न करे। यदि फिर भी पेशाब खुल कर न आवे, तो अपने डाक्टर से पूछो।

नोट—चौथे दिन के पश्चात् जननियों को कब्ज़ की आम शिकायत रहती है। इसका कुछ कारण शिशु प्रजनन के समय के आने पर कैस्टरआयल (जिसके प्रभाव के पश्चात् कब्ज़ का हो जाना अनिवार्य्य होता है) का लेना और कुछ प्रजनन में गुर्दों और पसीने के

मार्ग से पानी का निकल जाना हुआ करता है।

पाखाना लाने के लिये बच्चा होने से दूसरे दिन के सायं या तीसरे दिन की प्रातः को जननी को अवश्य एक औंस या अढ़ाई तोले (दो बड़े चमच) कैस्टर आयल देने की आवश्यकता है। कइयों को यह देने से पहिले ही पाखाना आ जाया करता है; परन्तु यदि जननी को शिशु प्रजनन से पहिले भी कब्ज़ की शिकायत होवे तो इस अवसर पर अनीमा कर देने की भी कोई हानि नहीं।

प्रसूति समय लेटे पड़े रहने से जननियों को प्रायः कब्ज हो जाया करती है, जिसके कारण बहुत सी जननियों को पाखाना लाने के लिये प्रति दूसरे दिन अनीमा करने की आवश्यकता रहती है।

जुलाबों से प्रायः बच्चे को भी* दस्त आने लग जाते हैं। इसलिये बच्चे को तकलीफ से बचाने के लिये अच्छा है कि जुलाबों की जगह "लिक्विड पैराफीन" (Liquid Paraffin) नामी अंग्रेज़ी औषधि (जिसका बच्चे के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने का कुछ भय नहीं) दी जावे, परन्तु यह एक तो तनिक खर्चे वाली वस्तु है

*देखने में आया है (परन्तु कारण का ठीक पता नहीं) कि जननियों के पूरा जुलाब लेने पर भी बच्चे के स्वास्थ्य पर कुछ प्रभाव नहीं पड़ता।

माता की पाचन शक्ति को विकृत करने वाली हैं) का व्यवहार है।

माता को रात्रि के सोते समय (दस बजे के लगभग) बच्चे को अन्तिम बार दूध पिलाने से पूर्व या पश्चात् कोई नर्म सी थोडी सुराक देने की आवश्यकता है।

निद्रा—प्रसूति समय जननी को अच्छी निद्रा पडने की आवश्यकता है। इसलिये जब जननी प्रजनन से पूरी तरह आराम से निपटले, तो जितना शीघ्र हो सके, उसके लिये शान्ति वर्ता कर उसके सोने का प्रबन्ध करो। चाहे अधिकतर जननिया प्रजनन के पश्चात् सो जाती हैं और समस्त प्रसूति समय उनको निद्रा भी पडती रहती है, फिर भी उन्हें परामर्श देने की जरूरत है कि विश्राम की की खातिर वह अवश्य दिन मे मध्याह्नोत्तर घण्टे दो घण्टे के लिये निद्रा कर लिआ करे।

बे–आरामी का कारण प्रायः सम्बन्धी होते हैं, जो जननी के पास आ आ कर यू ही व्यर्थ गप्पें मारा करते हैं। जितना हो सके, जननी को विश्राम करने दो।

कई बार प्रजननानन्तर निद्रा के न आने का कारण प्रजनन की पीडाएँ हुआ करती हैं और कई बार विषम (मौसमी) ज्वर।

यदि निद्रा किसी पीडा या केवल ज्वर के बिना किसी अन्य कारण से न पडती हो, तो फिर किसी डाक्टर को बताने की आवश्यकता है। वह देख कर बता सकेगा कि कहीं निद्रा का न आना प्रसूति सुदा उठने की तो निशानी नहीं।

बाद की पीडाएं–शिशु प्रजनन के प्रथम दिवस या दूसरे दिवस गर्भाशय का सकुचन* दु:खदायी हो सकता है। कई बार यह इतना दु:ख देता है कि जननी सो भी नहीं सकती। जिस जननी ने पहिले बच्चे जने हों या जिसका गर्भाशय (अन्दर जल के बाहुल्य के कारण) अधिक विस्तरित हो चुका हो, या जिसने युग्म शिशुओं को जना हो, उसको इन पीडाओं की आम शिकायत हुआ करती है। कई बार यह पीडाए अन्दर औल के किसी टुकडे अथवा रुधिर के जमे हुए चीथडे आदि के अटक जाने से भी होने लग जाती हैं। इनके उठने से तकलीफ अवश्य हुआ करती है, परन्तु अधिक चिन्ता की आवश्यकता नहीं,

---

*विचार किया जाता है कि जैस अधिक चलने फिरने से थकान के कारण मनुष्य की पिण्डलियों म खल्लिया पड जाती हैं, इसी प्रकार गर्भाशय के बहुवार प्रसरण तथा सकुचन से इसम भी खल्लिया पड जाती हैं। खल्लियां के पडे होने के कारण जब गर्भाशय अपने में से सिकुड सिकुड कर रक्त के जमे हुए लोथडे, झिल्ली का शेष या औल का कोई अश निकालता है या माता बच्चे को दूध पिलाती है, तब यह पीडाए उठा करती हैं।

ज़ख्मो के ताज़ा होने के कारण माता के हिलने जुलने के साथ इनसे रक्त पात् होने का भय है। इन कारणों से यदि प्रजननानन्तर विश्राम की ओर ध्यान न दिया जावे, तो पश्चात् बहुत हानि की आशंका है।

कई डाक्टरो ने माताओं को शीघ्र उठाने के सम्बन्ध मे परीक्षण किये है, परन्तु उनको इसमे विशेषत. निर्धन श्रम जीविनी जननियो की दशा मे सफलता प्राप्त नहीं हुई, जिसके कारण बहुसंख्या मे इसे नापसन्द करते हैं और वे जननियो को विश्राम का ही परामर्श देते हैं। अनुभव बताता है कि न्यूनातिन्यून दस दिन, जिस प्रकार भी हो सके, जननी को विश्राम अवश्य दिलाया जावे।

विश्राम करने का अच्छा ढग यह है कि माता दस दिन पर्य्यन्त पूर्ण विश्राम पूर्वक चारपाई पर रहे (बिस्तर न छोड़े, अर्थात् घर के काम-धन्धे न करे) और पहिले तीन चार दिन लेट कर पूर्ण विश्राम करे। पश्चात् पाच छः दिन आराम कुर्सी या तकिये के आश्रय बैठना प्रारम्भ करे। १४ दिनो के पश्चात् शनैः शनैः अपने आगन मे थोड़ा थोडा चल फिर कर अपने हाड़-पाव खोल सकती है; परन्तु ध्यान रहे कि किसी एक स्थान पर बहुत देर जम कर बैठना या खड़े होना ठीक नहीं होवेगा।

जब अगो मे शक्ति आ गई प्रतीत होवे, तो घर के

साधारण काम काज आरम्भ कर देवे और प्रातः या साय को कुछ देर के लिये बाहिर चल फिर आया कर।

इस प्रकार शनैः शनैः कार्य्यों को हाथ डालने और विश्राम का बडा लाभ यह हुआ करता है कि बचे के लिये दूध पुष्कल मात्रा मे उतर आता है और माता तथा बचे दोनो का स्वास्थ्य बना रहता है। निम्नलिखित दशाओं मे जननी को चारपाई पर साधारण दशाओं की अपेक्षा अधिक रहने की आवश्यकता है—

१–युग्मोत्पत्ति हुई होवे।
२–प्रजनन कष्ट से हुआ होवे।
३–अधिक रक्त पात् हुआ होवे।
४–गर्भाशय उलट गया होवे।
५–कोई अनियमितता हुई होवे।
६–पैरीनियम फट गया होवे।
७–टैम्परेचर अथवा नाडी तीव्र हो।
८–उदर, टागो या छातियों मे पीड़ा होवे।
९–आम कमज़ोरी होवे।

बचावे। दुःख से कहना पड़ता कि हमारे देश में दुर्भाग्य से जननियों के विज्ञान के अज्ञान के कारण पूर्ण विश्राम के बगैर ही माता को काम करने के लिये आग्रह किया जाता है, या वह स्वयं करने लग जाती है। यह उचित नहीं, पीछे आकर माता और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य पर इसके बुरे प्रभाव पड़ते हैं। इसकी ओर जितना ध्यान दिया जावे उतना ही अच्छा रहेगा।

इस समय अच्छा हुआ करता है कि घर के काम काज के लिये इन दिनो के वास्ते कोई भृत्या रख ली जावे; परन्तु यदि प्रबन्ध न हो सके या भृत्या रखने की सामर्थ्य न हो तो फिर किसी अन्य विदुषी जिम्मेदार स्त्री को कमसे कम एक महीने के लिये घर का काम सौंपने का प्रयत्न करना चाहिये। इस प्रकार यदि महीना भर प्रत्येक जननी की नियमित रुप से खबरदारी की ओर ध्यान रखा जावे, तो देखोगे कि अपने घरों के स्वास्थ्य और प्रसन्नता का दर्जा कितना ऊंचा हो सकता है।

१–खाद्य भोजन

दूध पिलाने वाली माता की रुचि प्रायः पहिले दिनों में अधिक खाने की ओर बहुत होती है, परन्तु बिस्तर पर पड़े रहने के कारण उसे अधिक खाने से प्रायः अपचन, सिरदर्द और कोष्टबद्धता हुई रहती है। इसलिये

आवश्यक है कि प्रथम दो तीन दिन अधिक खाने के स्थान पर माता को उष्ण दुग्ध जैसी पतली खुराक दी जावे। दूध में अण्डा या डबल रोटी या और कोई इसी प्रकार की नर्म खुराक (फल और सब्जी भाजी का रस आदि) दी जा सकती है। तात्पर्य यह कि प्रायः उसकी खुराक नर्म, सादा, शीघ्र पच जाने वाली और उसके मन-पसन्द होनी चाहिये। खाने का समय नियत करो और कोई खुराक नियत समय से आगे पीछे न खाओ। दूध भी भोजन खाते के साथ ही पीलो और भोजन खाते समय इसकी समाई के लिये भूक रखो। यह भी आगे पीछे पीना हानिकारक हुआ करता है।

प्रथम मास में माता को आवश्यकता से अधिक पानी पीने की जरूरत है। एक ग्लास प्रात. उठते के साथ, एक ग्लास रातको सोते समय और दो ग्लास भोजन के साथ दानों समय पीना उचित है। यदि दूध पूरा न उतरा होवे तो इससे भी अधिक पानी पीने की आवश्यकता है। यदि चाय पीने की आदत बनी हुई है, तो पतली, चाय पिओ, अधिकमात्रा में या अधिक कढ़ी हुई चाय अपचन और कोष्टबद्धता किया करती है। चौबीस घण्टों में सेर सवा सेर दूध जननी के लिये अधिक नहीं, इतना अवश्य पीलेना चाहिये। यह कुछ तो थोडा पानी डाल कर, कुछ

अण्डे की पुडीश बना कर और कुछ चाय या रबड़
आदि के साथ पिया जा सकता है।

साधारण लोगों मे यह विचार बँधा हुआ है कि
माता जितना दुग्ध पीती है, वही दूध फिर छातियों मे आ
जाता है। यही विचार जननियो को दूध अधिक पैदा
करने के लिये भोजन खाने के पश्चात् दूध पीने के लिये
उत्तेजित करता है; परन्तु देखने मे आता है कि इससे उलटा
भूक मारी जाती है और अपचन का रोग हो जाता है।

स्मरण रखो कि माता की छातियों मे दूध की कमी
या दूध की निर्बलता आदि का कोई विकार प्रायः माता
को ताजा वायु के न मिलने, खाली बैठे या लेटे पड़े
रहने के कारण अपचन और कोष्ठबद्धता के रोगा से
उत्पन्न हो जाता है। इन कारणों के हटाने से दूध स्वय-
मेव उतर आया करता है।

खुराक की बढ़िया किस्में

यह पुराना विचार कि दूध पिलाने वाली माता के
लिये पानी जैसे तरल पदार्थ बहुलता से व्यवहृत करना
आवश्यक है, उचित नहीं। तद् सम्ब[illegible] का यह
विचार भी कि माता को पतली, फीकी [illegible] बगैर
खुराक देना ही उचित [illegible] ठीक नहीं। [illegible] इन
दिनो में भान्ति भा[illegible] भाते

भोजन खाने की आवश्यकता है।

अच्छी पकी रोटी, दलिया, दूध, आलू और ताजा हरे रंग की भाजिया मय पालक और सागों के मनुष्य के जीवन का प्रधान आधार है, परन्तु यदि इन के साथ थोड़ा ताज़ा मास, मच्छली या अण्डा सम्मिलित कर लिये जावें तो भोजन और भी अच्छा हो जाता है। नमकीन और दम पुख्त मास और मच्छली से पर्हेज चाहिये, परन्तु इन्हें बिल्कुल ही बन्द करना आवश्यक नहीं। पनीर, कबाब आदि जैसी स्वादु वस्तुएँ (विशेषत कलेजी) यदि कभी न कभी थोडी खा ली जाय तो कोई हर्ज नहीं। बिना उबाले सेब, सगतरे, केले, अंगूर आदि पके फल और कच्ची हरे रंग की भाजिया (सलाद, राई, हाल्यों, पूदना, टमाटर आदि) यदि चबाकर खाई जाय, तो माता के लिये अच्छे भोजन हैं। यह माता के दुग्ध को अनियमित होने से बचाती हैं, परन्तु निम्बू या इसी प्रकार के अन्य खट्टे फल खाना उचित नहीं।

इनमे से कच्ची हरी खुराको को, उस दशा मे जब कि माता के दात कमजोर हो, कुछ निन्दनीय कहा जा सकता है। इस दशा म अन्य भोजनो के अतिरिक्त पके हुए नर्म फल अवश्य खाना चाहियें, क्योंकि इनमे 'जीवन आधार' (विटमिन्ज–Vitamins) बहुत होते हैं। इनके

खाने से बच्चे के लिये माता के दुग्ध में कई बढ़िया तत्त्व आ जाते हैं, जिनके साथ बच्चा बलवान तथा नीरोग रहता है और उसके दाँत जल्दी खराब नहीं होते।

मसालेदार पदार्थ और मसाले, जैसा कि मिर्च, राई, लौंग, दार्चीनी आदि यदि उचित मात्रा तक व्यवहृत किये जाय तो इनके खाने का कोई डर नहीं। यह बल्कि दुग्ध को बढ़ाते हैं और माता के प्रसन्न होकर खुराक खाने से दूध उतरने में सहायता देते हैं। इन से पाचन स्वास्थ्य और स्फूर्ति बढ़ती है।

उत्तम भोजन की आवश्यक शर्त यह है कि उस के खाने से मन शांत हो, परन्तु साथ इस बात का भी विशेष ध्यान रहे कि भोजन इस संयम के साथ खाया जावे कि दूसरी बार के लिये भी भूक की अभिलाषा बनी रहे। दूसरे शब्दों में यूं कह लो कि भोजन चाहे कितना ही स्वादु क्यों न हो और कितनी भी भूक क्यों न लगी होवे, सदा भूख रख कर खाया जावे।

भोजन खाने की एक और सावधानी यह है कि माता को भोजन शीघ्र शीघ्र निगलते नहीं जाना चाहिये। चबा चबा कर भोजन खाने से मुख में से थूक (विशेष रस–Salivary juice) के सम्मिश्रण से भोजन स्वादु हो जाता है और शीघ्र पच जाया करता है। यदि माता

भोजन चबा चबा कर खायगी तो वह देखेगी कि भोजन खाने के पश्चात् उसे भोजन का कितना आनन्द और स्वाद आता है। ठोस भोजन अच्छी प्रकार चबाये नहीं जा सकते, जिस से उनका स्वाद भी कम आता है, विशेषतः जबकि दांत निर्बल अथवा कृत्रिम हों। इस दशा में भोजन के वास्तविक स्वाद से वञ्चित रहती है। यदि दांतों में कोई विकार होवे तो दांतों के किसी अच्छे डाक्टर को दाँत दिखाओ।

माता की खुराकों पर विचार करते समय हमें यह भूल नहीं जाना चाहिये कि खुराक के अतिरिक्त अन्य भी कई भेद हैं, जिनका दूध पिलाने वाली माता के स्वास्थ्य, दूध के माप और शक्ति पर प्रभाव पड़ता है। माता के लिये बच्चे के वास्ते बढ़िया दूध उत्पन्न करने का एक सिरचम्त उत्तम ढंग यह है कि माता घर में अपने रहन सहन को चुस्त और खुश-गवार बनाये, भोजन खाने का समय नियत करके समय पर खाया करे, खाते समय चित्त को प्रसन्न रखे और खाने पर पूरा २ समय लगा कर ऊपर बताये अनुसार चबा चबा कर खावे, प्रतिदिन घर के बाहिर थोड़ी दूर चले फिरे और सोकर उचित विश्राम करे। किसी प्रकार की मन में चिन्ता, फिकर, तङ्गी तुर्शी न रखा करे।

ऊपर बताया गया है, पूरी सफ़ाई का न होना और गीले रहना ही हुआ करता है। इन के अतिरिक्त एक और परन्तु सब से निकृष्ट, कारण बच्चे का दूध पीते २ स्तन-मुख मे डाले सो जाना भी है। प्रायः माताएँ इस ओर अधिक ध्यान नही करतीं, यहा तक कि कई स्वय भी दूध पिलाती पिलाती साथ ही सो जाती है। यह एक बहुत ही बुरी और हानि पहुचाने वाली आदत है। इस से बच्चे के मुख की रालों के साथ जहा माता के स्तनों के फूटने का भय है, वहा बच्चे के जीवन का खतरा भी है। हो सकता है कि किसी माता के स्तन ढिलके हुए होने के साथ (जैसा कि कइयों के होते हैं) माता की निद्रा की बेहोशी के कारण स्तन बच्चे की नासिका के आगे आ जाने और बच्चे का श्वास बन्द हो जाने के कारण बच्चे की मृत्यु हो जावे। इस के लिये इस प्रकार दूध पिलाने मे बडी सावधानी की आवश्यकता है। बच्चे को कभी भी लेट कर दूध न पिलाओ।

ज़ख्मी और रिस्ती डोडिया

बहुत सी माताएँ बच्चे को दूध दे चुकने के पश्चात् स्तनो को कमीज के साथ झट ढाप लेती हैं। यह ढङ्ग उचित नहीं। बच्चे के दूध पी चुकने के पश्चात् या पीते

के मुंह मे से एक दम स्तन खींचते समय प्रायः स्तनो मे से कुछ दूध निकल रहा होता है और कइयो का कुछ देर या हर समय थोडा बहुत स्रवित होता रहता है। दोनो दशाओं मे सफाई की ओर से अवहेलना करना ठीक नहीं।

स्मरण रखो, स्तन चाहे जख्मी न भी हो, इन मे से दूध रिसने की ओर से ला-परवाह न होवो। टोडियो के ऊपर दूध जमते रहने से डोडियों के फूटने और बच्चे के रोगी हो जाने का भय है, इस लिये इस परिस्थिति मे स्तनों की शुद्धि और सम्भाल अनिवार्य्य है।

सफाई के लिये बच्चे को दूध पिलाने के पश्चात् स्तनों को सादे पानी की जगह बोरिक लोशन (जोकि आधा बडा चमचा बोरिक ऐसिड और सवासेर उबलता पानी मिलाने से बनता है) के साथ धोवे। ध्यान रहे कि दोबारा दूध पिलाने से पूर्व स्तनो को उबले हुए ठण्डे पानी के साथ साफ करके बोरिक लोशन का शेष उतार लेना आवश्यक हुआ करता है।

नोट—बोरिक लोशन भी ठण्डा या शीतोष्ण व्यवहृत करो।

सम्भाल के लिये नमी चूस लेने वाली रुई या कपड़े के दो छोटे छोटे टुकड़े छाती ढांपने से पूर्व कमीज के अन्दर स्तनों के साथ लगने वाले स्थान पर सेफटी के साथ लगा लिये जाय, तब यह डोडियों मे ने

चढ़ा कर दूध पिलाया जावे तो इन दुःखो से बचा जा सकता है। इस प्रकार की सावधानी से साधारण व्रण एक दो दिनों मे ही अच्छे हो जाते है।

यदि डोडियां हद से अधिक पिलपिली (पोलिया) और ढीली हो या उनमे से हर समय दूध रिमता रहता हो तो इस दशा मे इन पर स्पिरिट और पानी मिलाकर मलना गुणकारी हुआ करता है।

स्तनो से हर ममय दूध रिसते रहना दूध की उत्पत्ति में निर्बलता का चिह्न हुआ करता है। इस दशा मे माता को अपने स्वास्थ्य की सावधानी रखने की आवश्यकता है। उसको बाहिर खुली वायु मे चलने फिरने और घर मे खुली वायु मे बैठने, सोने की आवश्यकता है। इस का उचित प्रबन्ध करो।

(गत पृष्ठ का शेष)

को झुकना आवश्यक है। इस से स्तन' में दूध उतर आता है।

२—कई बार चूसना और स्तन के मध्य में वायु रह जाता है, जिसस दूध पूरा तरह नहीं निकल सकता। इस दशा म स्तन को हाथ से थाडा सा आगे करने से वायु निकल जाती है।

३—शील्ड क प्रयाग से पूर्व और पश्चात् साबुन और पानी के साथ अन्दर बाहिर स साफ करना जरूरी है। इसी प्रकार दिन म एक बार इसको उबलते हुए पानी में कुछ देर अवश्य रख लेना चाहिये। इस से दूध की मल और हवा से सम्मिश्रित कीटाणु मर जाते हैं।

छातियों को बहुत गर्म कपड़ों के साथ ढके रखना ठीक नहीं। इस के साथ रोग मे वृद्धि होती है।

स्तन पक जाना—

छातिए पक जाने का बडा कारण छातियो की पूरी सफाई न होना और स्तनों की डोडियों का गीले रहना हुआ करता है। इस दु ख मे पहिले स्तनो में सूजन हो जाती है। सूजन का कारण स्तनो के सिरो (डोडियो) का फटना और दूध का पूरी तरह न निकलना हुआ करता है। दूध के बन्द रहने से स्तन मे गाठ बन्ध जाती है, जिस को हाथ लगाने या टटोलने से बडी सख्त पीडा होती है। गाठ वाली जगह सुर्ख हो जाती है और स्तन मे से दूध की उत्पत्ति कम हो जाती है, या दूध बिल्कुल ही बन्द हो जाता है। (इस दशा मे बच्चे को दूध पिलाने का यत्न न करो)।

इस तकलीफ के मालूम होने के साथ ही यदि रबड की थैली मे बर्फ का चूरा डालकर ठण्डी टकोर की जावे, तो प्राय: सूजन बढने से रुक जाती है। यदि स्तन मे दूध मालूम हो तो ब्रैस्ट-पम्प के साथ दूध चू डालो और बच्चे को दूसरे स्तन से दूध पिलाओ (प्राय: यह दु:ख एक स्तन मे ही हुआ-करता है, दोनों में एक ही समय

स्वच्छ कर रखो।

दूध निकालना—एक विदुषी सीखी हुई धाया यह कार्य पूर्ण स्वच्छता एवं दक्षहस्तता के साथ सुविधा पूर्वक और पूर्ण रूप से कर सकती है; परन्तु जहा धाया न मिल सके और किसी अन्य स्त्रि ने करना होवे तो उस दशा मे आवश्यक है कि ऊपर बताये अनुसार वह स्त्री अपने हाथ, नख और माता के स्तन, डोडिया धोकर खुश्क करले। फिर स्वय माता के दाहिने पार्श्व मे बैठकर दायें अंगूठे और उसके साथ लगती अंगुली के पपोटों के साथ शनैः शनैः जैसे गौ, भेस, बकरी पस्माई जाती है, माता के स्तन के काले घेरे को शनैः शनैः दबा कर नीचे से ऊपर को दबाती हुई मालिश करे। इस प्रकार मलने और स्तन को ऊपर उठाकर आगे और नीचे करने और डोडी को दबाने से दूध निकलने लग जायगा। इस समय मलना बन्द करके वह स्तन को अपनी मुट्ठी का सहारा देकर अगूठे और अगुली के साथ स्तन के काले भाग को दबावे। इस प्रकार दूध निकालने की तरह दबाने और छोड़कर फिर दबाव डालने के साथ वह अपनी आवश्यकतानुसार या जितना दूध होवे, स्तनों को निचोड़ने पर निकालने में सफल होवेगी।

नोट १—स्मरण रहे कि स्त्री का दुग्ध भी गौ, भैंस, आदि

के दूधों की तरह पड़े २ वायु में से बैक्टीरिया (कीटाणुओं) के मिल जाने के साथ खराब होजाया करता है। इसलिये इसको खराब होने से बचाने के लिये किसी बर्तन में डालकर दाँप के ठण्डे पानी में रख लो। देखा गया है कि पूरी सावधानी के साथ निकाला हुआ साफ दूध ठण्डे पानी में रखने से चौबीस घण्टे तक भी खराब नहीं हुआ।

२–माता स्वय भी ऊपर लिखे नियमों को सामने रख कर अपने स्तन में से दूध निकाल सकती है, थोड़े ध्यान और अभ्यास (प्रैक्टिस) की आवश्यकता है।

३–स्वच्छ वायु, वायु–सेवन और व्यायाम

यह सिद्ध हो चुका है कि स्वच्छ वायु और धूप माता और बच्चे के स्वास्थ्य पर इतना ही प्रभाव डालते हैं, जितना कि अच्छी खुराक डाला करती है। अतः प्रत्येक माता के लिये आवश्यक है कि जितना उस से हो सके, अपनी और बच्चे की सेहत की खातिर बाहिर खुली वायु मे भ्रमण करे और अपने घर की खिडकिया और दर्वाजे (बच्चे को ठण्डी वायु के झकोलों और तीव्रधूप से

पीने के कारण (बनावटी) कृत्रिम दुग्ध की खुराकों से पलने वालों से कम मरते हैं।

माता का दूध बच्चे के लिये प्राकृतिक भोजन है। अतः यदि बच्चे को इसी के साथ पाला जावे, तो बच्चा नीरोग रहता है। एक नीरोग माता, जिसने अपने स्वास्थ्य का पूर्ण संरक्षण किया हो, नौ मास तक बच्चे को दूध पिला कर पूरी तरह पाल सकती है। जितनी देर तक कोई मा बच्चे को तीन मास तक दूध पिला कर न देख ले, उतनी देर तक वह नहीं कह सकती कि मेरे स्तनों मे दूध नहीं या उतरता नहीं है। निरन्तर दूध पिलाने से दूध बढ़ता और ज्यादा आता है। यदि नियम पूर्वक दुग्ध न पिलाया जावे, तो यह थोड़ा बहुत उतरा हुआ भी सूख जाता है।

कई माताएँ बच्चे को दूध पिलाने से कतराती हैं। वह यह नहीं समझतीं कि अपनी माता का दूध चूसना बच्चे का जन्म सिद्ध अधिकार है। प्रकृति ने छातियों में दूध डाला ही इसी तात्पर्य से है। बच्चे से यह अधिकार छीनना निर्दयता के अतिरिक्त बच्चे के साथ अन्याय करना एवं द्रोह कमाना है। अतः यदि दूध उतरा हुआ हो और परमात्मा ने स्वास्थ्य भी प्रदान किया हो, तो किसी के कहे में आकर बच्चे का अधिकार न मारो।

उस का पालन आगे बताये नियमों के अनुसार पूर्ण प्रेम और अपने ही दूध से करो। इस में बच्चे का ही नहीं तुम्हारा अपना भला भी होगा।

डाक्टरों ने नित्य के परीक्षणों से परिणाम निकाला है कि जिन बच्चों को थोड़ी देर भी अपनी माता का दूध पिलाया गया है, वह कृत्रिम दुग्ध पर पले हुए बच्चों से अधिक बलिष्ट और नीरोग होते हैं और दीर्घ आयु भोगते हैं। छाती के साथ दूध पिलाना घरेलू बचतो के अतिरिक्त देशीय सेवा भी है। इस से जहा बच्चों की जान बचती है वहा साथ ही वह पूर्ण एव बलवान् नागरिक बना करते हैं।

माता का दुग्ध चूसने से बच्चे का प्राकृतिक रूप से व्यायाम होता रहता है, जो कि बच्चे के हक में जबड़ों और दाँतों के लिये विशेष लाभप्रद है। साथ ही इस से गले की गिल्टिया (Tonsils) और *"ऐडीनाइड्ज़" (Adenoids) सूजन और दाह से बची रहती है।

छाती से दूध पिलाने का माता के स्वास्थ्य पर अत्यन्त विलक्षण प्रभाव पडता है, जिसके साथ वह बच्चे को पूरी तरह दूध पिला सकती है, उसके पेट के आन्तरिक

*ऐडीनाइड्ज़—गले और नाक के बीच की गिल्टीया।

४–पूरी तरह दूध खींचना बच्चे का काम है और यह बच्चे को नियम के साथ समय पर दूध पिलाने से हो सकता है।

दूध की उत्पत्ति

दूध पिलाते समय स्तनों के अन्दर की गुप्त गोलाकार थैलिया माता के रक्त के चक्र मे से दूध बनाने के लिये अद्भुत विधिसे (जिसका अब तक किसी को पता नहीं लग सका) अपनी चुनने की शक्ति के साथ कच्चा मसाला चुन लेती हैं। इस मे बच्चे की जीविका के समस्त तत्त्व—प्रोटीन्ज़, चर्बी; खाड, धात्विक लवण, विटैमिन्ज आदि—पूरे अनुपात के साथ मिश्रित होते हैं।

नोट–प्रारम्भ मे इस दूध में लोहे का तत्त्व कम होता है, परन्तु प्रकृति ने यह तत्त्व बच्चे के जिगर मे, माता के उदर में होते ही अन्तिम तीन महीनो में जमा कर छोडा होता है।

दूध उतरना

छातियों मे दूध उतरना अधिकतर माता के अपने 'तन्तु जाल' (Nervous System) के हमदर्द होने के आश्रय है। वह माता, जो कि बहुत शोख, क्रोधी, और चिन्तातुर होवे और बच्चे को छातियों मे से बहुत दूध

पिलाने की अभिलाषा रखती होवे, अनुभव बताता है कि उस माता की अपेक्षा, जो सदा प्रसन्न और बे-फिक्र रहती है, अपने मनोरथ में कम सफलता प्राप्त करेगी, अर्थात् चिन्तातुर और क्रोधित प्रकृति वाली स्त्रि के स्तनों में प्रसन्न-चित्त की अपेक्षा थोड़ा दूध उतरा करता है।

किसी माता के दुःखी और चिन्ताकुल होने के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें से कइयों का उपाय सुविधा पूर्वक किया जा सकता है। प्रधान ३ कारण यह हैं—

१—घरेलू झगड़े, २—बच्चे के हाथ से उठे दुःख, ३—जननी के अपने व्यक्तिगत दुःख।

१—घरेलू झगड़े—कईबार घर के सम्बन्धियों—सास ससुर, पति आदि की डॉट-डपट, ननद, भौजाई, देवराणी, जेठानी आदि की नोक-टोक या घर में कोई और इसी प्रकार की बात-चीत हो जावे, जिसको जननी न सहार सके और मन में रख कर हर वक्त उसको याद करके कुढ़ती और जलती रहे, तो जननी के इस दशा में रहने से उसके 'तन्तु जाल' के हमदर्द होने में निम्न पड़ जाता है, जिसके कारण दूध की उतराई ठीक और नहीं हो सकती। यदि कुछ होती भी है, तो इस दूध बच्चे लिये नन्त लाभप्रद नहीं हुआ

झगड़े प्रतिदिन रहने से जननी का चित्त खिन्न रहता है और बच्चा दुर्बल एवं रोगी हो जाता है। अतः आवश्यक है कि जहा तक हो सके जननी को प्रसन्न रखने का यत्न करो और कोई काम या बात इस प्रकार की न करो, जिसके साथ कि जननी का मन दुःखित हो। इसी प्रकार माता का भी कर्त्तव्य है कि वह तनिक तनिक सी बात पर रुष्ट हो कर अपने आप को चिन्ता न लगा लिया करे। उसके लिये यह उद्विग्नता और क्रोध उचित नहीं। उसको भी सदा 'सुनेको विस्मृत करने और देखे को अनदेखा करके मानने' के स्वर्ण सिद्धान्त पर आचरण करके अपने आपको प्रसन्न रखने और शात रहने का प्रयत्न करना चाहिये। इस मे उसका और उसके बच्चे दोनों का भला है।

२—बच्चे के हाथ से—किसी समय बच्चे ही माता की इस खिन्नता और बोझ का कारण होते हैं। कई बार जब बच्चे को दूध पीने के लिये छाती के साथ लगाया जाता है, तो वह फुदक कर दूध पीना छोड देता है या किसी कष्ट के कारण रोता हुआ स्तन की डोडी को मुंह में पकड़ कर झट छोड देता है। इस से माता को अति दुःख, उद्विग्नता और निराशा होती है। इससे बचने के लिये माता के वास्ते आवश्यक है कि वह इस प्रकार के छछोरे

बच्चे को दूध पिलाते समय दिलासा देवे, पुचकारे और उसे किसी कपड़े या कम्बल मे लपेट कर अपने और उसके मध्य मे एक तकिया इस प्रकार रखे कि बच्चा उसके शरीर के साथ न छुए। साथ ही स्तन की डोडी मुंह मे डालने से पूर्व स्तन मे से दो चार बिन्दु दुग्ध के चूकर बच्चे के मुख मे डाले। इस प्रकार करने से बच्चे प्रायः दूध पीने लग जाते हैं। कई बार 'नैपकिन' का गीला होना या झोली या चारपाई (बिस्तर) पर किसी कपड़े की सिलवट का चुभना, या उदर-पीडा आदि भी बच्चे के दूध न पीने का कारण होते हैं। कई बार बच्चे को पूरी तरह दूध चूँसने का ढग न होना भी कारण हुआ करता है। इस प्रकार के बच्चों के समय माता को खूब सावधानी से ध्यान रखने की आवश्यकता है कि बच्चा इस दूध पीने की विधि सीखने या सिखाने मे भार मे कम न हो जावे।

३–जननी के अपने व्यक्तिगत दुःख

इन पिछले दो कारणों के अतिरिक्त अन्य कारण भी हैं, जिन से जननी बे-आराम और दुखी रहती है। इनका सम्बन्ध अधिकतर जननी के अपने व्यक्तित्व के साथ है। इन दुःखो से बचने की विधियां हर एक की दशा मे अलग अलग बताई गई हैं। उनपर आचरण करने से इन

करना बहुत ही आवश्यक है, इस दशा में बच्चे को आरम्भ से ही इस प्रकार का स्वभाव डाला जावे कि दूध पीते समय तब तक, जब तक कि सारा ऊपर वाला (आगे वाला काला) भाग पूरी तरह चूसा न जावे, स्तन मुँह में डाले रखे। यदि उसको इस प्रकार का स्वभाव डाला गया हो, तो बच्चा सारा दूध जल्दी जल्दी चूँस लेने में सफलता प्राप्त कर लेगा।

नोट—इस सम्बन्ध में यह निम्न लिखित विधि की भी परीक्षा की जा सकती है—

पहिले एक दो बिन्दु दूध के चू कर स्तन के ऊपर वाले भाग पर अगुली और अगूठे के साथ मल दो। फिर बच्चे के मुख को स्तन के साथ लगा कर थोड़ा दबाओ ताकि वह दूध चूँसने का प्रयत्न करे। इस कृत्य को थोड़ी थोड़ी देर के बाद फिर दोहराओ, या स्तन के पिछले भाग को अपने हाथ के साथ पीछे करके डोडी को ऊँचा करके मुँह के नजदीक रखो। साथ ही डोडियों को ऊँचा करने के लिये प्रतिदिन हाथ और अगुली के साथ ऊपर वाले रुख से मलो। इस काम के लिये ब्रैस्टपम्प्र (छातियों में से दूध चूने का



यत्र) भी प्रयुक्त किया जा सकता है। कुछ देर के लिये इस काम के वास्ते स्तनों की टोपी (निप्पल शील्ड–Nipple shield) भी स्तन के ऊपर चढ़ा कर प्रयुक्त की जा सकती है; परन्तु बच्चा इसके बगैर दूध पीना सीख जावे तो इसको बन्द कर देना जरुरी है।

यदि ऊपर बताई यह सारी युक्तियां असफल हों, तो धाया अथवा माता स्वय (हाथ तथा नाखुन पहिले अच्छी तरह साफ करके) स्तनों को हाथों से दबा कर दूध निकाल देवे और यह दूध बोतल के साथ पिलाया जावे। इस के साथ साथ ही बच्चे को अपने आप दूध पीने की आदत भी डाली जावे। प्रायः इस की आवश्यकता नहीं पडती, बच्चे स्वयमेव दूध पीने का ढग सीख लेते है, परन्तु जिस हालत मे ठोडिया बहुत टेढी या बैठी हुई अथवा चौडी हो, या बच्चे का ऊपर वाला ओष्ठ ही चिरा हुआ हो, या मु ह मे कोई अन्य प्राकृतिक विकार हो तो इस दशा मे बच्चे का अपने आप दूध चूसना कठिन हुआ करता है। इस हालत मे पीछे बताए अनुसार छातियों मे से दूध चू कर यही दूध बोतल या चमच के साथ पिलाना जारी रखना चाहिये। इस से अधरों के चूसने की निर्बलता की कठिनता स्वयमेव ठीक हो जावेगी।

को उठाकर अपने कन्धे के साथ लगाकर बच्चे की पीठ को शनैः शनैः अपने हाथ के साथ थपको। इस से अन्दर यदि कोई वायु होगी तो बाहर निकल जावेगी।

नोट–कई बार यह वायु बच्चे के आमाशय मे खुराक के पचने से भी उत्पन्न हो जाती है; नीरोग बच्चों की दशा मे यह अपने आप निकल जाती है; परन्तु कइयों मे से स्वयमेव नहीं भी निकलती। इस के निकालने मे बच्चों की सहायता की आवश्यकता है। इस ऊपर बताई थपकने की विधि के अतिरिक्त बच्चे को दूध पिला चुकने के पश्चात् कुछ समय के लिये चारपाई पर पीठ के बल लिटा देना भी लाभप्रद हुआ करता है। इस से खुराक अपने उचित ठिकाने पर टिक जाती है।

६–दूध पिलाई के समय से कुछ समय पूर्व ग्लास भर पानी पी लेना दूध के उतरने मे सहायता दिया करता है।

नोट–लेट कर (लम्बे पड कर) दूध पिलाने का स्वभाव खराब है—विशेषतः रात को, जब कि निद्रा आई हो, या आने का समय निकट होवे। हा, जब

जननी रुग्ण हो या अभी प्रसूति समय में होवे, तो इस दशा मे लेटे हुए भी बच्चे के सिर को अपनी एक बाहु का सहारा देकर दूसरे हाथ के साथ पीछे बताई विधि के अनुसार दूध पिलाया जा सकता है।

दूध छुड़ाना

दूध छुड़ाई समय इस बात का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है कि जहा तक हो सके, दोनों स्तन प्रत्येक दूध-पिलाई मे एक समान व्यवहृत किये जाय। यदि एक अधिक प्रयुक्त होता हो और दूसरा कम, तो अधिक प्रयुक्त होने वाले में दुग्ध के उतार का झुकाव ज्यादा होने के कारण दूसरे के शुष्क हो जाने का भय है।

कई माताएँ और दूध पिलाने वाली स्त्रिया बच्चे को बाई कुहनी के आश्रय दूध पिलाने का स्वभाव होने के कारण बच्चे को दायें स्तन के स्थान पर बायें स्तन से अधिक दुग्ध पिलाती हैं, जिसके कारण बायें स्तन मे दुग्ध के उतार का झुकाव ज्यादा रहा करता है और दूसरे में कम। जहा तक हो सके, जब किसी एक मे दूसरे की अपेक्षा कम दूध उतरता हो, बच्चे

पहिले कम दूध उतरने वाला स्तन चुङ्घाओ, ताकि बच्च
भूका होने के कारण इसी को ही अच्छी तरह चूसे औ
दूध उतारे।

नोट—आरम्भ से ही माता को यह समझाने की आवश्य
कता है कि वह दूध पिलाते समय हर बार स्तन
बदल कर दूध पिलाये, जैसा कि यदि वह प्रातः
पहिली बार दायें स्तन से शुरु करे तो दूसरी बार
बायें से करे। इस प्रकार स्तन बदल बदल कर
दूध पिलाने से हर बार दोनों स्तन दूध उतार लेंगे
और हर दूसरी बार दूसरा स्तन भी लगभग
पूरी तरह खाली होता रहेगा। इस का लाभ यह
हुआ करता है कि दोनों स्तन दोनों समय दूध
उतारने में तय्यार रहते हैं और बच्चा देर तक दूध
पी सकता है।

पहिले सप्ताह दूध चुङ्घाते समय इस बात का विशेष
ध्यान रहे कि दिन में बच्चे को दोनों स्तन बदल २ कर
आगे बताये नियमानुसार चुङ्घाए जाय। पहिले दिन प्रत्येक
स्तन उसको केवल दो दो मिनिट (सब पाच मिनिट) ही
एक दूध पिलाई के समय चूंघने की आज्ञा दो। दूसरे

ज्यूं ज्यूं बच्चा बडा होता जावे, यह समय भी बढाते जाओ। यहा तक कि सप्ताह अथवा दस दिन के पश्चात् यदि आवश्यकता समझो तो वह पन्द्रह या बीस मिनिट तक बेशक चूसता रहे।

प्रारम्भ से ही अधिक देर तक दूध चुसाने से स्तनों की डोडिया कोमलता के कारण पीडा मनाने लग जाती है। साथ ही इनके फूट जाने का भय है।

नोट १–दूध चुसाने के समय की बन्दश का कोई विशेष नियम नहीं बाधा जा सकता। प्राय पन्द्रह मिनिट ही पर्याप्त हुआ करते हैं, परन्तु कई दुर्बल बच्चों को २० मिनिटों की आवश्यकता होती है। इस के विपरीत स्तनों के कोमल, परिपूरित और बच्चे के बलिष्ट होने की दशा मे सात से दस मिनिटों के समय मे भी दूध पूरा पिया जा सकता है।

२–प्रत्येक दशा मे आवश्यक है कि स्तन पहिली दूध पिलाई मे ही खाली हो जाय। यदि स्तन अधिक दूध उतारता हो, तो दूसरे स्तन को चुसाते समय कम से कम समय तक चूसने की आज्ञा दो बहुत ही अधिक हो, तो

प्रत्येक दूध पिलाई के समय केवल एक ही स्तन से दूध दो।

३–बहुत समय तक दूध पिलाते रहना उचित नहीं। इस से बच्चे को कई बुरी आदतें, यथा कितनी ही देर शनैः शनैः चूंघते रहना, जोर न लगाना, या ऊँघते रहना आदि, पड़ जाया करती हैं। बच्चे को हुश्यार और चुस्त होकर दूध चूंघने का स्वभाव डालने की आवश्यकता है। यदि आवश्यकता समझी जावे, तो दूध पीते समय बच्चे के हाथों और पावों की तलियां शनैः शनैः मलकर उसे सचेत रखो।

बच्चे को सन्तोष न आना

कई बच्चे दूध तो नियम पूर्वक चूंघ रहे होते हैं, परन्तु मुख मण्डल से उनको सन्तोष आया नहीं विदित होता। इस के कारण प्रायः ये हुआ करते हैं—

१–माता के स्तन अधिक कठिन अथवा गठीले होना।

२–बच्चे की तृप्ति के लिये पूरा दूध न होना।

३–दूध तो पर्याप्त हो, परन्तु सघनपन में पतला या घटिया हो।

४–बच्चा स्वयमेव इतना दुर्बल हो कि दूध अच्छी

तरह चूंघ ही न सकता हो।
५–खुराक देने के समय लम्बे हों।
६–बच्चे का ओष्ठ चिरा हुआ हो।
७–जिव्हा के नीचे तन्दुआ हो।

उपाय

प्रथम कारण के लिये फलालैन के एक टुकड़े को मध्य मे से कैंची के साथ स्तन की डोडी की मोटाई के बराबर काट कर के बच्चे के दूध पिलाने के समय से १५ या २० मिनिट पूर्व उष्ण जल मे डाल दो। कुछ काल के पश्चात् इसे निकाल कर टकोर के लिये स्तन पर इस प्रकार रखो कि डोडी छिद्र में से निकली रहे। कुछ देर इसको ऊपर रहने दो। बाद मे उतार कर स्तन को दोनों हाथो के साथ नीचे से शुरु करके ऊपर डोडी की ओर को शनैः शनैः कुछ मिनिट मलते रहो, यहा तक कि स्तन कोमल हो जावे और दूध सुविधा पूर्वक निकलने लग जाय।

नं० २ और ३ के लिये माता को नर्म *तरीदार भोजन दो।

नं० ४ बच्चे की दुर्बलता का कारण है। डाक्टर

*मांस की तरी, अंडे, दूध तथा भली प्रकार उबले हुए चावल आदि।

से पूछ कर बच्चे को शक्ति वर्द्धक खुराक तथा औषधि दो।

नं० ५ यह विकार बच्चे को खुराक देने के समय के कम करने से स्वयमेव दूर हो जायगा।

न० ६ और ७ के लिये अपने डाक्टर के साथ परामर्श करो।

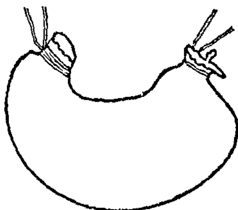
दूध पिलाने के समय

बच्चे के जन्मकाल से ही जितना शीघ्र दूध पिलाने का समय बाधा जावे, उतना ही अच्छा हुआ करता है।

प्रत्येक शिशु के भोजन के परिमाण और समय की निश्चित युक्ति एक नहीं हो सकती। एक बलिष्ट एवं नीरोग शिशु दुर्बल और रोगी बच्चे की अपेक्षा अधिक भोजन पचा सकता है। इस लिये इस के भोजन का समय भी रोगी की अपेक्षा अधिक अन्तर रख कर नियत किया जा सकता है।

प्रायः स्त्रियों का यह विचार बँधा होता है कि बच्चे के आमाशय के छोटा होने के कारण बच्चे के आमाशय में इतने दूध की समाई नहीं हो सकती, जिस से कि वह तृप्त रहे, इसलिये उसे शीघ्र २ (थोडा अन्तर रख कर) दूध

देने की आवश्यकता है। यह इनकी भूल है, क्योंकि जैसा बच्चे का आमाशय छोटा है, वैसी ही उसकी पाचक



(नवजात शिशु का आमाशय वास्तविक पूर्ण आकार में)

शक्ति और शरीर भी तो छोटा है और उसे कम भोजन की आवश्यकता है।

स्मरण रखो, भोजन पचने के लिये चाहे बच्चा हो, चाहे बडा, प्रकृति ने प्रत्येक के लिये विशेष समय नियत किया हुआ है। जैसे बडों को अधिक और शीघ्र (पचने के लिये पूरा समय न देकर) भोजन खाने से अपचन तथा अन्य रोग उठ पडते हैं, यही बच्चों का हाल है। इसके विपरीत बच्चों की पाचन शक्ति दुर्बल और कोमल होने के कारण उन्हें भोजन देने मे विशेष सावधानी की आवश्यकता है। इस लिये शीघ्र २ दूध पिलाना हानि-

युक्ति के सामने कोई वज़न नहीं रखती।

अब से पर्याप्त समय पूर्व *'एक्स रे' (Routgen rays) के साथ डाक्टरों ने बच्चों के आमाशय की देख-भाल करके यह परिणाम निकाला है कि बच्चे के आमाशय में जब दूध पहुंचता है, तो वह फट जाता है। दूध की फुटकिया एक ओर पड़ी रहती हैं और पानी दूसरी ओर से आन्त्र में पहुच जाता है, जिस के कारण आमाशय को सारे दूध को पूरा स्थान देने की आवश्यकता ही नहीं पडती। वह केवल फटे हुए दूध को ही काबू रख कर पचाता है (और यह ऊपर बताये अनुसार अढाई से साढे तीन घण्टो मे पच जाता है)। इस विचार से निस्सन्देह कहा जा सकता है कि दूध पिलाई के समयो मे जितना अन्तर अधिक रखा जावे, उतना ही अच्छा रहता है और यह चार चार घण्टो का हो सकता है।

दूध पिलाने के इस सिद्धान्त को हल करना माता-बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिये अत्यन्तावश्यक है। इस लिये जो कुछ नवीन विज्ञान (डाक्टरी साइन्स) के अनुसन्धानकों ने इस सम्बन्ध मे अन्वेषण करके नियम बाँधे

*एक्सरे—विद्युत का एक यन्त्र है, जिसके साथ मनुष्य के अन्दर के वृत्त का पता लग सकता है। इसके पूर्ण परिचय के लिये पढिये पुस्तक 'बिजली के चमत्कार' (पजाबी)।

हैं, उनका सार बताया जाता है।

नीरोग बच्चों को प्रति दो दो घण्टों के पश्चात् दूध पिलाना और रात को केवल एक बार नागा करना माता तथा बच्चे को दिन-रात बे-आराम रखना है। इसमें कोई विशेष भलाई नहीं। यह माता के विश्राम और समय पर एक भारी कर है।

नोट—कई डाक्टर इसका प्रयोग बनावटी भोजन देने की दशा में उचित भी समझते हैं।

दूध साधारणत तीन या चार घण्टों का अन्तर रख कर पिलाया जाना चाहिये और प्रायः पिलाया भी इसी प्रकार जाता है। इनके नियम ये हैं—

तीन तीन घटों के पश्चात्

पहिले दिन—दोनों छातियों में से केवल पाच मिनिट एक बार पिला कर आठ घण्टों के पश्चात् फिर दूसरी बार पिलाओ। मध्यमे चार घण्टों के पश्चात् चमच के साथ उबला हुआ ठण्डा पानी एक औंस (सवा दो तोले भर) पिलाओ।

दूसरे दिन—हर छाती मे से सात मिनिट मध्य मे छः घण्टों का अन्तर रख कर

पहिले दिनकी भान्ति मध्य में जल भी दो।

तीसरे दिन—पन्द्रह मिनिट केवल एक स्तन में से (या सात सात मिनिट दोनों स्तनों मे से) प्रति तीन तीन घण्टों के पश्चात्, रात्रि को केवल एक बार तीन बजे।

चौथे दिन—बीस मिनिट केवल एक स्तन मे से तीन तीन घण्टों के अन्तर के पश्चात्। यह खुराकें प्रातः छः या सात बजे (जैसे माता को सुविधा हो) शुरु करके प्रति तीन घण्टे के पश्चात् नीचे लिखे अनुसार पिलाते जाओ—

*केवल एक स्तन से (बीस मिनिट)।

पहिली पिलाई	६ या ७ बजे प्रातः	
दूसरी	,,	९ या १० बजे प्रातः
तीसरी	,,	१२ या १ बजे दोपहर
चौथी	,,	३ या ४ बजे साय
पांचवी	,,	६ या ७ बजे साय
छटी	,,	९॥ या १० बजे रात्री

नोट १—२४ घण्टों में कुल छः खुराकें रात्रि की एक

*युग्म की दशा में एक को एक स्तन से, और दूसरे को दूसरे स्तन से पिलाओ। यदि बच्चे इस से पूरे न पल रहे हों, तो कृत्रिम दुग्ध या भोजन आवश्यकतानुसार देना शुरु कर दो।

सेठिया जैन ग्रन्थालय

खुराक के अतिरिक्त दी जावें।

२–यह गणना दूध पिलाने के समय से करना चाहिये, न कि दूध पी चुकने के अन्तिम समय से।

३–कई जननियों के स्तनों मे तीन तीन घण्टों के पश्चात् दूध देने से सघन और पर्य्याप्त दूध नहीं हुआ करता। इस दशा मे अच्छा है कि दूसरे समय स्तन के स्थान पर बोतल द्वारा कृत्रिम दुग्ध दिया जाय (इस की विधि आदि आगे पढो)।

४–बच्चे के एक महीने का हो जाने के पश्चात् तीन तीन घण्टों के स्थान पर चार चार घण्टों का अन्तर कर देना लाभप्रद हुआ करता है। यदि इस प्रकार न किया जावे तो 'हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड' नामी तेज़ाब (जोकि एक प्रकार का प्राकृतिक कीटाणु नाशक पदार्थ है और आमाशय को अगले भोजन के लिये तय्यार करता है) उत्पन्न नहीं हो सकता। इसलिये अच्छा यही होवेगा कि महीने के बाद चार चार घण्टे के पश्चात् खुराक

पहिले दिनकी भान्ति मध्य में जल भी दो।

तीसरे दिन—पन्द्रह मिनिट केवल एक स्तन में से (या सात सात मिनिट दोनो स्तनों में से) प्रति तीन तीन घण्टों के पश्चात्, रात्रि को केवल एक बार तीन बजे।

चौथे दिन—बीस मिनिट केवल एक स्तन मे से तीन तीन घण्टों के अन्तर के पश्चात्। यह खुराकें प्रातः छः या सात बजे (जैसे माता को सुविधा हो) शुरु करके प्रति तीन घण्टे के पश्चात् नीचे लिखे अनुसार पिलाते जाओ—

*केवल एक स्तन से (बीस मिनिट)।

पहिली पिलाई ६ या ७ बजे प्रातः
दूसरी ,, ९ या १० बजे प्रातः
तीसरी ,, १२ या १ बजे दोपहर
चौथी ,, ३ या ४ बजे साय
पाचवी ,, ६ या ७ बजे सायं
छटी ,, ९॥ या १० बजे रात्री

नोट १—४ घण्टों मे कुल छः खुराकें रात्रि की एक

—*युग्म की दशा में एक को एक स्तन से और दूसरे को दूसरे स्तन से पिलाओ। यदि बच्चे इस से पूरे न पल रहे हों, तो कृत्रिम दुग्ध या भोजन आवश्यकतानुसार देना शुरु कर दो।

खुराक के अतिरिक्त दी जावें।

२–यह गणना दूध पिलाने के समय से करना चाहिये, न कि दूध पी चुकने के अन्तिम समय से।

३–कई जननियों के स्तनों में तीन तीन घण्टों के पश्चात् दूध देने से सघन और पर्याप्त दूध नहीं हुआ करता। इस दशा में अच्छा है कि दूसरे समय स्तन के स्थान पर बोतल द्वारा कृत्रिम दुग्ध दिया जाय (इस की विधि आदि आगे पढ़ो)।

४–बच्चे के एक महीने का हो जाने के पश्चात् तीन तीन घण्टों के स्थान पर चार चार घण्टों का अन्तर कर देना लाभप्रद हुआ करता है। यदि इस प्रकार न किया जाव तो 'हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड' नामी तेजाब (जोकि एक प्रकार का प्राकृतिक कीटाणु नाशक पदार्थ है और आमाशय को अगले भोजन के लिये तय्यार करता है) उत्पन्न नहीं हो सकता। इसलिये अच्छा यही होवेगा कि महीने के बाद चार चार घण्टे के पश्चात् खुराक

दम ही मिनिटों मे पर्य्याप्त दुग्ध चूस लेते हैं। बच्चे के भार और स्वास्थ्य आदि को विचार कर यह ढंग भी प्रयुक्त किया जा सकता है।

अस्तु, जो भी समय नियत होवे, इस पर ठीक ठीक अमल करना (व्यवहार मे लाना) अति आवश्यक है। यदि इसे पूर्ण रूप से व्यवहार मे लाया जावे, तो आप देखेंगे कि इसके साथ न केवल दूध ही बच्चे के लिये उतरा हुआ समय पर तय्यार मिलता है, प्रत्युत बचा भी उसको हज्म करने के लिये ्यत होता है।

एक या दो सप्ताहों के पश्चात् स्वभाव परिपक्व हो जाने से प्रायः बच्चे स्वयमेव उचित समय पर जागने लग जाया करते है। यदि बच्चा सोया हुआ हो, तो बचे को दूध पिलाने के समय जगा दो। दूध पीने के समय बच्चे को न जगाना इसी प्रकार की गलत दया है, जैसी कि बच्चे के रोने पर स्तन मुंह मे डाल देना।

जो माताऍ अपने बच्चों को ठीक नियत समयो पर (घड़ी को देख कर) दूध नही पिलातीं; वह बच्चे को आगे पीछे खुला खुला कर उसके बढने फूलने,
जागने को केवल अनियमित नहीं करतीं,
इससे खाते पीते भी निर्बल हु
के चिडचिड़े और हर

प्रकार की बे-समझ माताओं के हाथों बच्चे बढ़ने-फूलने मे उन्नति नहीं कर सकते।

नोट- कई बार बच्चे निद्रा से नहीं जागते और यदि जागते भी हैं, तो निद्रा के कारण दूध नहीं चूसते। ऐसी दशा मे बच्चे को उतनी देर तक जब तक कि उसकी खुराक का दूसरा समय न आ जावे, सोने दो।

नं २. समय से पूर्व उत्पन्न (सप्तमासिक शिशु), नाज़ुक या कष्ट से पैदा हुए बच्चे के लिये इन ऊपर बताये बन्धनों से पृथक् प्रबन्ध (जब तक उनमें स्वय दूध चूसने की शक्ति उत्पन्न न हो जावे) की आवश्यकता है।

रात्रि को दूध पिलाना

जहां तक हो सके, एक नीरोग बच्चे को रात्रि को दूध पिलाने की आदत न डालो। यह स्वभाव न पड़ने से माता और बच्चा-दोनों-रात्रि के पूरे आठ घण्टे पूरी आराम की निद्रा सो सकेंगे। इस स्वभाव के डालने मे पहिले पहिले चाहे कुछ कष्ट प्रतीत हो, परन्तु बादमे आकर दोनों को सुख होवेगा।

प्रायः अज्ञ माताएं रात्रि को बच्चे के जाग कर रोने पर यह विचार करके कि बच्चा भूक के कारण रो

है, चुप कराने के लिये अपना या कृत्रिम दूध पिलाया करती हैं। यह एक भारी भूल है।

स्मरण रखो, यह रोना और बे-आरामी आदि दूध देने से ठीक नहीं होते और न ही बच्चा सदा भूकके लिये रो रहा होता है। हो सकता है कि पेशाब करने से उसकी रुमाली या नीचे रखे पोतड़े गीले हो गये हों, या बिस्तर पर सिलवट हो, या बच्चा बहुत देर एक पहिलू पड़े रहने के कारण, थक गया होने के कारणरो रहा हो। इस लिये दूध पिलाने से पूर्व उसकाकारण ढूँढने का यत्न करो। यदि इन ऊपर लिखे कारणों में से कोई प्रतीत हो तो उस को ठीक करने से बच्चा स्वयमेव चुप कर जावेगा; परन्तु यदि उसे दूर करने से भी चुप न करे, तो उसको उबले हुए ठण्डे पानी के दो तीन चमच पिलाओ। हो सकता है कि वह प्यासा होने के कारण (विशेषतः गर्मी की ऋतु में) रो रहा हो। पानी पिला चुकने के पश्चात् उसको दूध पिलाई की तरह बिस्तर पर लपेट कर डाल देने से बच्चा सो जायगा। यदि फिर भी चुप न करे तो चमचभर सौंफ का अर्क (डिल वाटर-Dill Water) पिला कर देखो। हो सकता है कि बच्चा उदर पीड़ा, अफारे या अपचन के कारण रो रहा हो।

नोट-यहां बच्चे के दूध या पानी की खातिर जागने के

अन्तर को ध्यान मे रखने की आवश्यकता है। यदि किसी बच्चे को रात को उठ उठ कर दूध पिलाया गया होवे, तो वह दिन मे (तृप्त होने के कारण) दूध कम पियेगा और रात को फिर भूका होने के कारण जाग कर दूध पीने की अभिलाषा रखेगा। इस दशा मे केवल जल उसको चुप नहीं करा सकेगा, इसके विपरीत बच्चा पानी के लिये कभी अगली रात को नहीं जागा करता।

इस लिये आवश्यक है कि बच्चे को इस प्रकार का स्वभाव डालो कि वह दिन मे ही अपनी दूध-पानी आदि की आवश्यकताएँ पूर्ण कर लिया करे। इसी मे माता और बच्चे का भला है।

माताओं का दुग्ध

माता के दुग्ध मे प्रथम प्राकृतिक भेद है, जिस से कि वह देखने मे गौ के दुग्ध से पतला दीखता है। इस कारण से कई माताएँ यह विचार करने लग जाती है कि मेरा दूध* शक्ति मे दुर्बल है, विशेषत इस दशा मे जब कि

---

*स्त्रि तथा गौ के दुग्ध का तुलना—

	स्त्रि	गौ
प्रोटीन	२ प्रतिशत	४ प्रतिशत
मज्जा (चर्बी)	४ ,,	४ ,,
खाड	६ ,,	४ ,,
लवण	० २५ ,,	० ७५ ,,
जल	८७ ७५ ,,	८७ २५ ,,

भूल है। गर्भस्थिति का इसके साथ कोई सम्बन्ध नहीं। देखने में आता है कि दूध चुंघाते रहने में भी* गर्भस्थिति हो जाया करती है। दीर्घ काल तक दूध पिलाते रहने से जननी का स्वास्थ्य दुर्बल हो जाता है और वह सामारिक सुख पूर्ण रीति से नहीं भोग सकती। साथ ही बच्चे को अस्थियों का रोग हो जाने का भय है। इसकी विशेप हानि यह होती है कि दीर्घकाल पर्य्यन्त दूध पिलाते रहने से बच्चा दूध पीने का स्वभाव ही परित्याग करने में नहीं आता।

दूध छुडाने का समय तथा खुराक

१. समय—स्वतन्त्र देशों में साधारणतः आज कल के नवीन युग की सभ्यता के अनुसार ५ से १२ महीनों के बीच बीच में दूध छुडा दिया जाता है। फ्रास वाले इसको १५–१८ मास तक पिलाते जाने का परामर्श दे रहे हैं; परन्तु जर्मनी, इङ्गलैंड, अमरीका आदि के डाक्टर इसके साथ अपनी सम्मति नही रखते। वे कहते हैं कि मातृ-दुग्ध की उत्पत्ति इतने समय तक कम हो हो कर बहुत

*गर्भस्थिति हो जाने की दशा में प्रकृति का रुचि नवीन फल के पालन की ओर हो जाने के कारण स्तनों के दुग्ध की बनावट में अन्तर पड़ जाता है। इस लिये इसके होते के साथ ही बच्चे का दूध छुड़ा देना ठीक हुआ करता है।

कम हो चुकी होती है, जिसके कारण बच्चा १० या १२ मास के पश्चात् दूध परित्याग कराके अपर भोजन से पल सकता है, केवल माता का दुग्ध पीकर उतना नहीं पल सकता। काम वाले अपनी पुष्टि में यह युक्ति देते हैं कि शीघ्र दूध छुडा देने से बच्चे की पाचन शक्ति के दुर्बल होने के कारण बच्चा अपर भोजन पूरी तरह से नहीं पचा सकता, जिससे अपचन के रोगों (दस्त, मरोड, कब्ज़ आदि) से रोगी हो कर अधिक निर्बल हो जाता है। भारत वर्ष तथा अन्य पूर्वीय देशों—चीन, जापान आदि—में माताएँ १८ मास तक और कई इससे भी अधिक समय पर्यन्त दूध पिलाती जाती हैं।

इन उपरिलिखित रीतियों और सम्मतियों को विचारते हुए यदि आज कल के बच्चों से सम्बन्ध रखने वाले नव न भोजनों के अनुसन्धानों की ओर दृष्टिपात् करें, तो पता लगता है (जैसा कि आगे जाकर बताया जायगा) कि बच्चे की बनावटी खुराकें इस प्रकार की रसायनिक विधियों से तय्यार की गई हैं, या तय्यार की जा सकती हैं कि जिन्हें ध्यान पूर्वक और नियमानुसार देने से बच्चे के स्वास्थ्य का कुछ नहीं बिगडता।

नोट—बच्चे को खुराक देते समय हमारा लक्ष्य सदा बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य और सुप्रकार परिपालन का

होने लग जायगा। यह शुष्क भोजन बच्चे की खुराक का एक भाग होना चाहिये और दूध पिलाने के समय से दस मिनिट पूर्व देनी चाहिये। यदि पहिले हड्डी *चूसने के लिये दी जाती है, तो उसका देना भी जारी रखना चाहिये। इन से बच्चे के मुँह की ओर रुधिर का चक्र बढ़ जाता है और इसके बढ़ने के साथ साथ जबड़े, दाँत, नासिका द्वारा वायु लेने का मार्ग और मुख का अन्दर आदि बढते और पक्के होते हैं।

चार २ घण्टे के पश्चात् दूध पीने वाले बच्चे को पहिले वर्ष (जब कि उसे प्रथम मासों मे चौबीस घण्टों मे सेर पौन सेर दूध की आवश्यकता होती है) इन ऊपर वाले भोजनों के अतिरिक्त पतला दूध पिलाने की भी आवश्यकता है, (परन्तु दोपहर का भोजन कम कर देना चाहिये) यह दूध प्याली और चमच के साथ या केवल प्याली के साथ पिलाया जा सकता है।

---

*डाक्टर लोग बच्च को छः मास की आयु पर हड्डी (जिसपर मास न हो) चूसने के लिये देने की आज्ञा देते हैं। इससे उपरिलिखित तात्पर्य सिद्ध होते हैं, परन्तु हड्डी के स्थान पर यदि बच्चे के हाथ में एक टुकड़ा माजें शूगर का पकड़ा दिया जावे, तो इसके चूसने से रालें अधिक पैदा होती हैं, जिन से औरो खुराक के पचने में सहायता मिलती है।

नोट—कई माताएँ दूसरे वर्ष प्रातः साय बोतल द्वारा दूध पिलाना अधिक पसन्द करती हैं।

दूसरे वर्ष निम्न लिखित भोजन शनैः शनैः बढाये जाना चाहियें—

सुर्ख मांस की यखनी और आलुओं का रस पकी हुई रोटी के टुकड़े के साथ, चमच भर मगज या मछली का बारीक कोफता, दूध की पुड्डिङ्ग, फलों का रस, सङ्गतरा, बिस्कुट आदि। इस के पश्चात् इनके साथ डबल रोटी का टोस्ट माखन और शहद के साथ या शीरे के साथ दिया जावे, या किसी चीज के मुरब्बे के साथ। इसके अनन्तर चमच भर अच्छी तरह गली हुई मुर्गी या बकरे की कलेजी या माम या थोड़ा सा आग पर पका हुआ कोई फल या माखन, पुटीन आदि दी जावें।

यदि किसी नवीन भोजन के देने से बच्चे की पाचन शक्ति में अन्तर पडता प्रतीत हो, तो उस को कुछ दिनों के लिये बन्द कर दो या थोडी कर दो।

नोट—बच्चे ठण्डे पानी को बड़े शौक से पीते हैं। इसलिये उबले हुए ठण्डे पानी का भी व्यवहार रखो।

खद्या पदार्थ तय्यार करना

रोटी के टुकड़े तय्यार करना—डबल

धाया का दूध

दूध पिलावी—Wet Nurse

कई बार (परन्तु बहुत कम) शिशु अपनी माता के दूध पर भली प्रकार नहीं पल रहा होता, या माता को कोई ऐसा रोग होता है जिस से कि डाक्टर बच्चे को अपना दूध पिलाने से रोक देते हैं, इन अवस्थाओं में विवश माता का दूध छुडा कर बच्चे को अन्य दूधों पर पालना पडता है।

जैसा कि पीछे कहा गया है कि स्त्री के दूध में बच्चे के लिये जो प्राकृतिक तत्त्व होते हैं वह किसी अन्य दूध में नहीं होते, इसी लिये कई सम्पन्न व्यक्ति अन्य गाय, बकरी आदि के दूधों या बनावटी दूधों पर पालने के स्थान पर किसी नया बच्चा जने हुई स्त्री को अपने बच्चे को दूध पिलाने पर नौकर रख लिया करते हैं। परन्तु यह आवश्यक नहीं कि हर एक स्त्री इस कार्य के लिये उपयुक्त हो सके। इस लिये किसी को इस कार्य के लिये नौकर रखने से पहले निम्न लिखित बातों की पूरी छानबीन (पडताल) कर लेना आवश्यक है।

१-नौकर रखी जाने वाली स्त्री युवती हो आयु वर्ष २०-३५ के दर्म्यान हो।

२-स्वास्थ्य ठीक हो और अच्छी जवान हो शरीर पर कोई फोड़ा न हो और न ही पहिले कोई निशान हो तिली बढ़ी हुई न हो, दांत ठीक जिह्वा साफ (लाल) और मसूढ़े मजबूत हों।

३-इसके बच्चे की आयु लगभग आपके शिशु जितनी हो, छाती कठोर और स्तन ढीले न हों, स्तनों में पर्याप्त दूध हो और नील वर्ण लिये हो। दूध को चू के थोडा समय रख छोडने से ऊपर थोडी मलाई आजावे। यदि उस नर्स (धाया को) मासिक धर्म आता हो तो न रखें। क्योंकि दूध पिलाई का ठीक समय स्त्री के मासिक धर्म बन्द होने का हुआ करता है। उसका स्वभाव सतोषी हो।

इसके अतिरिक्त निम्नलिखित बातें उस से और पूछें—

क-पहले कभी बीमार तो नहीं हुई। यदि हुई है तो क्या बीमारी थी ?

ख-उसके पति का स्वास्थ्य कैसा है ?

ग-उसके बच्चे की पडताल करो कि क्या यह इसी का बच्चा है और क्या वह आरोग्य है ?

ग—किसी मादक द्रव्य, शराब, अफ़ीम भंग आदि की आदी तो नहीं ?

घ—उसको कहें कि आपके सामने अपने बच्चे को सारा दूध पिला देवे, फिर दो घंटे पश्चात् उसको बुलवा कर देखें, कि क्या छातियों में दूध है या नहीं। इससे आपको उसके दूध के परिमाण का पता लग जायेगा।

ङ—उस से गर्भपात का पता करें, अथवा बच्चे पैदा हो हो कर मर जाते हों तो उनका पता करें, यदि इनमें से कोई भी विकार हो तो न रखें।

ऐसी उपरिलिखित पड़ताल कर चुकने के पश्चात् जब इसके रखने का फ़ैसला हो जावे, तो अब उसकी अपनी रिहायश और खान पान आदि का प्रबन्ध करें—

उससे कहें कि अच्छी प्रकार साबन से मलमल कर स्नान करे, फिर उसको स्वच्छ वस्त्र पहिरावें और उसकी ख़ुराक का ध्यान करें, पता करें कि क्या खाने की इच्छुक है और क्या खाया करती है ? एक बार ही उसकी ख़ुराक बढ़ा देनी ठीक नहीं होगी। अपच के कारण बीमार हो जाने का भय है। उसको घरके कामकाज में लगाये रखें, ताकि उसका स्वास्थ्य बना रहे और दूध साफ़ रहे।

ऐसे ही व्यर्थ धन्धों मे न लगाये रखें, अधिक व्यायाम भी न करने दें ।

शिशु को रात्री के समय धाया के पास न सुलावें, बच्चे की खुराक की सावधानी रखें और समय पर दूध पिलाने को कहें। गर्म मसाले, चटनी मासादि अधिक मात्रा मे खाने को न दें, इसका विशेष ध्यान रखें कि भोजन मे हरी सब्जीया बहुत हों। यह भी ध्यान रखें कि वह आप से परोक्ष मे अपने बच्चे को अधिक दूध न पिला देती हो और आप की अनुपस्थिति में बच्चे को चुप कराने के वास्ते कहीं अफीम न दे देती हो ताकि बच्चा सोया रहे।

शिशु को कृत्रिम भोजनों पर पालना

कारण

१—माता की ओर से

क—मा को कोई भयानक रोग हो।
ख—मिर्गी पड़ती हो।
ग—सख्त दिल का रोग हो।
घ—पागल हो।
ङ—तपदिक हो।
च—आतशक (गर्मी की बीमारी) हो।
छ—गुर्दों की बीमारी।
ज—पेशाब की बीमारी (पेशाब में शक्कर आवे)।

नोट—निम्नलिखित कारणों से कुछ समय के लिये दूध बन्द कर देना चाहिये।

क—स्तनों की डोडिया फूट गई हो।
ख—स्तनों में सूजन हो अथवा फोड़ा बन गया हो।
ग—बच्चे की उत्पत्ति के उपरान्त गर्भाशय में किसी

विकार के कारण दूध कम हो गया हो।

घ–कुछ देर के लिये कोई बीमारी, जुकाम, इन्फ्लूएन्जा आदि होवे।

ङ–दूध बहुत अधिक उतरा हुआ हो।

२–बच्चे की ओर से

क–माता मर गई हो।

ख–ऊपर का होंट चिरा हुआ हो, या तालू में छेद हो।

ग–आतशक की बीमारी हो।

कुछ समय के लिये बच्चे की ओर से

क–निर्बलता, जितनी देर तक माता का दूध न पी सके।

ख–माता के दूध से वजन घट रहा हो।

ग–मुँह में आबले पड गये हों और दूध न चूस सकता हो।

नोट–इन उपरिलिखित कारणों से जब यह निर्णय हो जावे कि बालक को कदाचित माता का दूध नहीं पिलाना, तो उस अवस्था में आवश्यक होता है कि माता का दूध छातियों मे से सुखा दिया जावे, क्योंकि दूध के होने और उतरने से जननी को बहुत कष्ट होता है। इसकी शोषण विधि यह है।

दूध सुखाना

१–यदि बच्चा जन्मते ही मरगया हो या मृतक ही

इस से पूर्व कि हम गौ के दूध को स्त्रि के दूध जैसा बनाने की युक्तिया या परिवर्त्तन करना बतायें, आवश्यक प्रतीत होता है कि इनके अंशों की मात्रा पर किञ्चितमात्र दृष्टपात् कर लें। इनके परिचय प्राप्त होने से हमे स्वयमेव सूझ जायगा कि क्या परिवर्त्तन करना आवश्यक है और क्यों ?

दूध		जल	प्रोटीन्ज		चर्बी	खाड	योग
			छिड्डी	एल्ब्यूमन			
स्त्रि का	दुग्ध	८७ ४१	१ ०३	१ २६	३'७८	६ २१	- ११
गौ का	,,	८७ १७	३'०२	५३	३ ६६	४ ८८	७१
भैंस का	,,	८२ १६	४ २६	४६	७ ५१	४ ७७	८४
बकरी का	,,	८५ ७१	३ २०	१ ०६	४ ७८	४ ४६	७६
गधी का	,,	८६ ६४	६७	१ ५५	१ ६४	५ ६६	७७
ऊएनी	,,	८६ ५७	४ ००		३ ०७	५ ५७	७७

नोट—यह अनुपात प्रतिशत है।

इन उपरिलिखित आंकडों से पता लग रहा है कि भैंस के दूध मे स्निग्धता (चिकनाई चर्बी) सब से अधिक है और गौ तथा स्त्रि के दूध की अपेक्षा दुगुणी है। छिड्डी का तत्त्व (Casein) और खाड गौ और बकरी के दूध मे समान है, परन्तु स्त्रि के दूध की अपेक्षा छिड्डी तीन गुणा दोनो मे अधिक और खाड दोनों मे कम है। हा, चर्बी गौ और स्त्रि के दूध मे कुछ कुछ समान है, परन्तु अनुभव

बताते हैं कि स्त्रि के दुग्ध की चर्बी साधारण उष्णता के साथ पिघल जाने वाली है और गौ की चर्बी से शीघ्र पच जाती है। इसी प्रकार गौ के दूध की फुट्टियां स्त्रि के दूध की अपेक्षा बड़ी और कठिन बनती हैं और हाज्मे के रस तनिक कठिनता से प्रभाव करते हैं।

मानवी पट्ठे बनाने वाला तत्त्व (Lecithin) स्त्रि के दूध में गौ के दूध की अपेक्षा अधिक होता है।

स्त्रि के दूध में 'सिट्रिक ऐसिड' (Sitric Acid) नामी तेजाब होता है, गौ के दूध में नहीं।

स्त्रि का दुग्ध खारी प्रभाव रखता है और गौ का दुग्ध तेजाबी। गौ का दुग्ध पड़े रहने से बैक्टीरिया के प्रभाव से शीघ्र फट जाता है और खट्टा हो जाता है, स्त्रि का दुग्ध पहिले ही खारी होने के कारण नाम मात्र खट्टा होता है।

इन ऊपर लिखे रसायनिक अन्तरों से स्पष्ट दृष्टिगोचर हो रहा है कि गौ के दूध को स्त्रि के दुग्ध के समान (Humanised milk) बनाने के लिये इसमें पानी मिलाने की आवश्यकता है; परन्तु पानी मिलाने से पतला हो जाने के कारण इसमें चर्बी कम हो जायगी और खाँड का अंश, जो कि पहिले ही कम था, और कम हो जायगा। इसलिये हम, पतले दूध में और चिकनाई

	दूध	जल	खांड	मलाई
२–आधा दूध और आधा पानी	६ औंस	६ औंस	दो छोटे चमच	दो छोटे चमच
३–दूध दो अंश और पानी एक अंश	८ औंस	४ औंस	दो छोटे चमच	दो छोटे चमच

पहिले कुछ दिन बच्चे के लिये एक भाग दुग्ध और दो भाग पानी देना प्रायः पर्य्याप्त शक्ति वाला होता है। इसके पश्चात् बढ़ा कर आधा आधा कर देना चाहिये।

छः सप्ताह के पश्चात् यदि पहिले ही आवश्यकता प्रतीत हो, तो दूध में से पानी कम कर दो, परन्तु यह अधिक दूध की क़िस्म और बच्चे की पाचन शक्ति पर निर्भर है।

आज कल सघन दुग्ध (जैसा कि रीति है) पैदा होने से कुछ मास पश्चात् देने लग जाने की सलाह नहीं दी जाती, या देना उचित नहीं समझा जाता। हां, जब दूध छुड़ाई का समय निकट आवे और बच्चा अच्छा बढ़ फूल रहा हो, तो पानी मामूली मिला कर पिलाना उचित है; परन्तु यह भी बच्चे की आयु के अनुसार, जब कि खुराक की ताक़त बढ़ाई गई हो, देना ठीक हुआ करता है।

खुराक देने के सम्बन्ध में इन निचली बातों की ओर ध्यान देना ठीक होवेगा—

नवजात शिशु के आमाशय में शुरु शुरु में केवल एक औंस (सवा दो ताले के लगभग) खुराक की समाई का स्थान हुआ करता है। दस दिन के पश्चात् आमाशय बढ़ कर दो औंस खुराक को स्थान दे सकता है, महीने के अनन्तर तीन से चार औंस, तीन मासानन्तर पाच औंस और छटे महीने छः औंस।

इन समयों में इससे अधिक खुराक देना व्यर्थ एव मूर्खता होवेगी और बच्चे के कष्ट का कारण बनेगी।

छोटे बच्चे की खुराक प्रायः छोटी अन्तडियो में जा कर हज्म होती है। आमाशय केवल भोजन को सम्भालने या एकत्रित रखने का काम देता है अन्तडियो में मार्ग के सकीर्ण होने के कारण मामूली खुराक एक समय जा सकती है, इसलिये जिन बच्चों को चार चार घण्टो के बाद खुराक पीने का स्वभाव डाला गया होवे उनको तीन घण्टो के पश्चात् खुराक पीने वालो की अपेक्षा अधिक खुराक की आवश्यकता पड़ती है।

एक नीरोग एव स्वस्थ शिशु को (जैसा कि पीछे खुराकें देने के हाल म बताया गया है) रात्रि को खुराक

	दूध	जल	खांड	मलाई
२—आधा दूध और आधा पानी	६ औंस	६ औंस	दो छोटे चमच	दो छोटे चमच
३—दूध दो अंश और पानी एक अंश	८ औंस	४ औंस	दो छोटे चमच	दो छोटे चमच

पहिले कुछ दिन बच्चे के लिये एक भाग दुग्ध और दो भाग पानी देना प्रायः पर्य्याप्त शक्ति वाला होता है। इसके पश्चात् बढ़ा कर आधा आधा कर देना चाहिये।

छः सप्ताह के पश्चात् यदि पहिले ही आवश्यकता प्रतीत हो, तो दूध में से पानी कम कर दो, परन्तु यह अधिक दूध की किस्म और बच्चे की पाचन शक्ति पर निर्भर है।

आज कल सघन दुग्ध (जैसा कि रीति है) पैदा होने से कुछ मास पश्चात् देने लग जाने की सलाह नहीं दी जाती, या देना उचित नहीं समझा जाता। हां, जब दूध छुड़ाई का समय निकट आवे और बच्चा अच्छा बढ़ फूल रहा हो, तो पानी मामूली मिला कर पिलाना उचित है, परन्तु यह भी बच्चे की आयु के अनुसार, जब कि ख़ुराक की ताक़त बढ़ाई गई हो, देना ठीक हुआ करता है।

खुराक देने के सम्बन्ध मे इन निचली बातो की ओर ध्यान देना ठीक होवेगा—

नवजात शिशु के आमाशय मे शुरु शुरु में केवल एक ध्रौंस (सवा दो तोले के लगभग) खुराक की समाई का स्थान हुआ करता है। दस दिन के पश्चात् आमाशय बढ़ कर दो ध्रौंस खुराक का स्थान दे सकता है, महीने के अनन्तर तीन से चार औंस, तीन मासानन्तर पाच ध्रौंस ध्रौर छटे महीने छः ध्रौंस।

इन समयो में इससे अधिक खुराक देना व्यर्थ एव मूर्खता होवेगी और बच्चे के कष्ट का कारण बनेगी।

छोटे बच्चे की खुराक प्रायः छोटी अन्तडियो मे जा कर हज्म होती है। आमाशय केवल भोजन को सम्भालने या एकत्रित रखने का काम देता है अन्तडियो मे मार्ग के सकीर्ण होने के कारण मामूली खुराक एक समय जा सकती है, इसलिये जिन बच्चो को चार चार घण्टो के बाद खुराक पीने का स्वभाव डाला गया होवे उनको तीन घण्टो के पश्चात् खुराक पीने वालो की अपेक्षा अधिक खुराक की आवश्यकता पडती है।

एक नीरोग एव स्वस्थ शिशु को (जैसा कि पीछे खुराकें देने के हाल मे बताया गया है) रात्रि को खुराक

	दूध	जल	खांड	मलाई
२–आधा दूध और आधा पानी	६ औंस	६ औंस	दो छोटे चमच	दो छोटे चमच
३–दूध दो अंश और पानी एक अंश	८ औंस	४ औंस	दो छोटे चमच	दो छोटे चमच

पहिले कुछ दिन बच्चे के लिये एक भाग दुग्ध और दो भाग पानी देना प्राय. पर्याप्त शक्ति वाला होता है। इसके पश्चात् बढ़ा कर आधा आधा कर देना चाहिये।

छ. सप्ताह के पश्चात् यदि पहिले ही आवश्यकता प्रतीत हो, तो दूध में से पानी कम कर दो, परन्तु यह अधिक दूध की किस्म और बच्चे की पाचन शक्ति पर निर्भर है।

आज कल सघन दुग्ध (जैसा कि रीति है) पैदा होने से कुछ मास पश्चात् देने लग जाने की सलाह नहीं दी जाती, या देना उचित नहीं समझा जाता। हां, जब दूध छुडाई का समय निकट आवे और बच्चा अच्छा बढ फूल रहा हो, तो पानी मामूली मिला कर पिलाना उचित है, परन्तु यह भी बच्चे की आयु के अनुसार, जब कि खुराक की ताक़त बढ़ाई गई हो, देना ठीक हुआ करता है।

बहुत होते है, क्रीम के स्थान पर दिन मे तीन बार-केरल पाच बिन्दु दिये जाना पर्य्याप्त है। खुराक देने से पूर्व यदि यह चमच मे डाल कर दिये जाय तो अच्छा रहेगा। भोजन के पश्चात देना उचित नहीं। बच्चा तृप्त होने के कारण बाद मे देने से पहिला खाया पिया भी (जैसा प्रायः होता है) उछल देगा। इस से लाभ के स्थान पर उल्टा हानि होगी।

यह पीछे बताई गई युक्तिया दूध पिलाने के विज्ञान के नवीन अनुसन्धानो के अनुकूल है। स्वतन्त्र देशों मे प्रायः दूध इनके अनुसार ही तय्यार किया जाता है। हमारे देश मे कई लिखी पढी विज्ञान से परिचित माताएँ इनके अनुसार ही दूध तय्यार करती है, परन्तु साधारण ग्रामीण जननिया विशेषतः आलस्य ग्रस्त अथवा कार्य्य व्यस्त माताओ के लिये इतना सिरखपाई करना कठिन प्रतीत होता है। अत. नीचे यह एक और विधि, जो कि सादा होने के अतिरिक्त सस्ती भी है, बताई जाती है, ताकि प्रत्येक जननी थोड़े परिश्रम के साथ हो अपने बच्चे को उचित ढङ्ग से पाल सके।

ग्रामों मे गौ बकरी आम मिल सकती है और माताएँ प्राय. बच्चो को पालती भी इनके दूध पर ही हैं। इस मे थोडी सी और सावधानी करने से यही दूध और भी

देने की आवश्यकता नहीं। रात्रि को बच्चे प्रायः प्यास के कारण (विशेषतः ग्रीष्म ऋतु में) जाग कर रोने लग जाते हैं, न कि भूक के कारण। इसलिये एक दो चमच ठण्डे उबले हुए पानी के पिला देने से (यदि अन्य कोई विशेष कष्ट न हो) सो जाते हैं।

नोट—कई बच्चे *क्रीम (मलाई) हज्म नहीं कर सकते, गौ का माखन उतना शीघ्र पच नहीं सकता, जितना जल्दी कि माता के दूध की स्निग्धता पच सकती है, जिस से यह अन्तडियों में जाकर अन्तड़ियों को हज्म करने के लिये दु:खी करती है, परन्तु हाज्मे की निर्बलता के कारण कोमल अन्तडियां पूरी तरह हज्म नहीं कर सकतीं और माखन, कै अथवा टट्टी के साथ अन-पचा ही निकल जाता है। वास्तविक वृत्त यह है कि जब तक बच्चे को कोई खास जरूरत प्रतीत न हो, तब तक बच्चों को इसके देने की विशेष आवश्यकता भी नहीं होती, विशेषत. उस दशा में जबकि दूध में (दूध के बढिया होने के कारण) पहिले ही चिकनाई अधिक हो।

कॉड लिवर ऑयल (Cod Liver Oil—मछली का तेल), जिसमें विटामिन्ज़ (जीवनाधार) 'ए' और 'डी'

*क्रीम बनाने की विधि आगे बताई गई है।

शुद्धि होती है। साथ ही बाहर चलने फिरने से पशु नीरोग रहता है और दूध की उत्पत्ति अधिक होती है।

गौ के बाँधने वाला स्थान भी स्वच्छ हो और प्रतिदिन अच्छी तरह से बुहारा जावे। दूध दोहते समय पहिले उष्ण जल के साथ दोहने वाले बर्तन को साफ करो, फिर गौ के स्तन, पश्चात् अपने हाथ धोकर दूध दोहो। तात्पर्य यह कि गौ के पालन तथा शुद्धि का जितना ध्यान रखोगे, उतना ही दूध बढ़िया और स्वास्थ्य-प्रद मिलेगा।

दूध दोह चुकने के अनन्तर इस को शुद्ध वस्त्र के साथ छान कर किसी स्वच्छ वर्तन में डालकर आग पर रख दो और थोड़ा कष्ट सहन करके जब तक दूध को एक उबाला न आ जावे, तब तक कड़छी के साथ हिलाते रहो। उबाला आ चुकने के पश्चात् नीचे उतार कर फिर भी जब तक दूध ठण्डा न हो जावे, हिलाते रहो। बाद में हिलाते रहने का तात्पर्य दूध पर मलाई को न जमने देना है, क्योंकि मलाई के ऊपर जम जाने से दूध के स्निग्धता के तत्त्व प्राय मलाई में आ जाते हैं और कई माताएँ मलाई उतार कर दूध पिलाती हैं, जिस से बच्चा फोका (निस्सार) दूध पीकर, इस इच्छित तत्त्व से वंचित रहता है।

अच्छे लाभदायक बनाये जा सकते हैं।

बकरी का दूध बच्चे के हक मे गौ के दूध से अच्छा होता है; पर यह हर स्थान पर नही मिल सकता। साधारण ज़िमींदार घरों मे जहा अन्य पशु पाले जाते हैं, एक गौ के पालने मे कोई विशेष कष्ट नहीं करना पडता। इस लिये बकरी की अपेक्षा गौ पालना ही अच्छा रहेगा।

गौ का दूध

बच्चे के स्वास्थ्य को मुख्य रखते हुए माता पिता के लिये आवश्यक है कि बच्चे को पालने के लिये चगी-भली, *नीरोग तथा जवान गौ, जो एक या दो बार ब्याई हो और अभी अभी बच्चा दिया हो, खरीदें या चुनें। इसको खुराक ताजा, स्वच्छ तथा शक्तिप्रद दी जाय। सब्ज़ घास या अन्य हरी खुराकें, शुष्क चारे से अच्छी होती है। जल शुद्ध पवित्र पिलाया जावे और दिन मे बाहर चरने चुगने का प्रबन्ध किया जावे। बाहिर खुली चरने फिरने वाली गौ का दूध खूँटे के साथ बंधी रहने वाली गौ के दूध की अपेक्षा बच्चे के लिये कई गुणा अच्छा होता है। इसमें कई प्रकार के घास-पत्ते आदि खाने से विटैमिन्ज़ "डी" (D) की, जिसकी बच्चे की हड्डियो केलिये आवश्यकता है,

*गौ के शरीर पर कोई फोडा फिन्सी न हो और न हो उसको खांसी आदि अन्य रोग हो।

कीटाणु रहित होना चाहिये। घड़ों में पड़ा पानी मिला देना ठीक नहीं होता।

अनुभवों से सिद्ध हुआ है कि यदि इस पानी में थोड़े *जौ और चुटकी भर अजवायन डाल कर उबाला जावे, तो इस पानी के मिलाने से बच्चा दूध शीघ्र और अच्छी तरह हज्म कर लेता है। इनके मिलाने की मात्रा यह ठीक होवेगी—

एक छोटा चमचा भर बार्ले (जौ)
एक चुटकीभर अजवायन
आध सेर पानी।

इन तीनों को साफ सुथरी कलई की हुई देगची में पन्द्रह बीस मिनिट उबाल कर किसी शुद्ध बर्तन में छान कर और ढाँप कर ठण्डे स्थान पर रख दो। (यदि बर्तन चीनी का हो, तो अच्छा रहेगा, यदि इनके लिये भी थर्मस बोतल प्रयुक्त की जावे, तो और भी अच्छा रहेगा।) इस जल के प्रयोग से बच्चे को हाज्मे के लिये 'सोये का पानी' (Dill water) देने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

---

*जौ को अंग्रेजी में बारले कहते हैं। बाजार में विलायती छड़े हुए (कुटे हुए) जौ 'बारल' नाम पर बिकते हैं। यदि यह न मिल सकें, तो घर पर साफ करके छड़ कर बर्त जा सकते हैं।

दूध के ठण्डा हो चुकने के पश्चात् दूध को ढांप कर किसी बर्तन में ठण्डे स्थान पर रख दो। यदि कपड़ा गीला करके डालोगे, तो दूध धूल आदि से भी सुरक्षित रहेगा। यदि इस मतलब के लिये * "थर्मस बोतल" प्रयुक्त की जावे, तो बहुत ही अच्छी रहेगी। इसका विशेष लाभ यह हुआ करता है कि जितनी गर्मी का दूध इसमें डाला जावे, २४ घण्टों तक लगभग उतना ही उष्ण रहता है। इसमें और अधिकता यह है कि ढकने पेचदार और दोहरे होने के कारण बैक्टीरिया को दूध के अन्दर जाने का कम अवसर प्राप्त होता है। यह बोतल एक आलस्य ग्रस्त माता के लिये बढ़िया सहायक सिद्ध होती है।

बच्चे को शुरु शुरु में (जैसा कि पीछे बताया गया है) खालिस दूध नहीं पिलाया जाता, विशेषतः प्रथम मासमें, आयु के अनुसार इसे पतला करने के लिये पानी मिलाने की आवश्यकता है (पढ़िये पिछली विधियां)। ज्यूं ज्यूं बच्चा बड़ा होता जावे, पानी घटाते जाओ।

जैसे दूध की सावधानी और सफाई की आवश्यकता है, इसी प्रकार मिलाने वाला पानी भी स्वच्छ, पवित्र और

*थर्मस बोतल बाजार में से साधारणतः डेढ़ दो रुपये को मिल सकती है। इससे समय-असमय उठकर दूध गर्म करने का कष्ट नहीं करना पड़ता।

मलिन ग्लास, मैले चमच, मैली बोतल या मैले निप्पल के साथ झट बच्चे को पिलाने की करती हैं। यदि पिलाने में अभी कुछ विलम्ब हो, या माता को अवकाश न हो, तो कितना ही काल नगा रख छोड़ती हैं। इन समस्त अवहेलनाओं का परिणाम अन्ततः यह निकलता है कि बेचारा निरपराध शिशु कई रोगों (अपचन, दस्त, मरोड़ क्षय, ज्वर आदि) में ग्रस्त हो जाता है।

इन ऊपर लिखे विकारों को सम्मुख रख कर माता-पिता के लिये आवश्यक है कि वह बच्चे के लिये किसी दुकान से कढ़ा हुआ दूध लेने के स्थान पर कच्चा लेने का प्रबन्ध करें और दूध भी गौ का हो, परन्तु किसी एक गौ को दोहा कर लेने के स्थान पर यदि कई गौओं का ताज़ा दोहा हुआ मिश्रित दूध प्राप्त हो सके तो यह बहुत अच्छा रहा करता है। इस का विशेष लाभ यह है कि यदि कोई गौ किसी कारणवश बीमार हो, तो कइयों का मिश्रित दुग्ध होने के कारण बीमार गौ के दुग्ध के प्रभाव का भाग सारे दूध में मिलने की वजह से कम हो जाता है। (हो सकता है कि कभी आपके घर की गौ भी *बीमार

*क्षय, शानता, प्रतिश्याय, ज्वर आदि रोग गौ को भी मनुष्य की भान्ति हो जाया करते हैं। अत कच्चा (विशेषत गौ का) दूध बच्चे को कभी भी न पिलाओ।

यह दूध, दूध पिलाने वाली बोतल, चमच, या किसी ग्लासी से पिलाया जा सकता है। बोतल के साथ दूध पिलाने की विधि आगे पढ़िये।

दूध के सरक्षण तथा चुनाव

प्रत्येक मनुष्य अपने बच्चे के लिये घर में गौ पालने का सामर्थ्य नहीं रखता, प्रायः लोगों को दूध बाज़ार या किसी गूजर (ग्वाले) से लेकर प्रयुक्त करना पडता है; परन्तु दूध के साथ गौ के स्तनों से निकलने से लेकर ग्राहक तक पहुचने तक कई दुर्व्यवहार हो जाते हैं। जैसा कि—

ग्वाले लोग दूध दोहते समय प्रायः अपने हाथों, कपडों, बर्तनों या स्तनो की शुद्धि का अधिक ध्यान नहीं करते, जिससे कई प्रकार के विषैले कीटाणुओं (बैक्टीरिया Bacteria) को दूध में मिल जाने का अवसर प्राप्त हो जाता है। फिर जब दुकान पर आता है, तो आगे दुकानदार को न इतनी समझ होती है और न हीं वह अधिक ध्यान करता है। बर्तनों की मल तथा मक्खियों की पहुच के कारण कई कीटाणु और मिल जाते हैं। माताए आगे फिर और असावधानिया करके इनमे वृद्धि करती हैं। जिस प्रकार का दूध आवे वैसा ही मैली कटोरी,

धर कर पानी को उबालो। पानी उबलने के पश्चात् बीस मिनिट और इसे चूल्हे पर रहने दो। बाद में आग धीमी कर दो या पतीले को उतार लो। ठण्डा होने पर वर्तो। यदि शेष रह जाय तो ठण्डे पानी में डाल कर ढाँप कर रख दो।

नोट–दूध के इस प्रकार उबालने से भी दूध के स्वाद में कुछ अन्तर पड जाता है और कुछ विटेमिन्ज भी नष्ट हो जाते हैं, परन्तु दूध की पुष्टियों का तत्त्व प्रायः सीधा आग पर उबालने की अपेक्षा इस विधि से शीघ्र पच जाने वाला बन जाता है।

२–इस रीति से दूध पूरा गर्म नहीं होता, क्योंकि दूध का उबलने का दर्जा २३० दर्जे फारनहीट है और पानी २१२ दर्जे पर खौलने लग जाता है।

३–यदि दूध की टैम्परेचर थर्मामीटर रख रख के १६० दर्जे फारनहीट से न बढने दी जावे और दूध को केवल बीस मिनिट ही अग्नि पर रखा जावे, तो इस युक्ति से एक तो कीटाणु रहित हो जावेगा, दूसरे विटेमिन्ज़ भी कुछ बच रहेंगे, परन्तु कार्य्य-ग्रस्त तथा विज्ञान से अपरिचित स्त्रि के लिये इतना टण्टा करना कठिन होवेगा।

हो जावे।) दूध सदा बाहर चरने चुगने, फिरने चलने वाली गौ का अच्छा होता है, क्योंकि उसको ताजा वायु, हरा घास और धूप मिलने के कारण उसके दुग्ध में आवश्यक विटोमिन्ज (जो बच्चे की सेहत के लिये जरूरी हैं) उत्पन्न होते रहते हैं।

बच्चे के लिये दूध गर्म करना

दूध गर्म करने की जो रीति हमारे गृहों में प्रचलित है, वह ठीक नहीं। इससे अधिक सेंक लग जाने और दीर्घ काल तक कढते रहने से दूध के कई इच्छित तत्व उष्णता के कारण उड जाते हैं और स्वाद बदल जाता है। साथ ही दूध नीचे से जल (लग) जाता है। यदि माता को अवकाश हो और जरा परिश्रम करे तो इसी को अधिक लाभ दायक बना सकती हैं।

किसी शुद्ध देगची या गडवी में, जो कि अन्दर से स्वच्छ और कलई की हुई हो, जितना दूध गर्म करना होवे, साफ कपडे में से छान कर डाल दो। पश्चात् इस गडवी या देगची को एक और ठण्डे पानी के बडे पतीले या तसले में इस प्रकार रखो कि यह पानी में लगभग दो तिहाई डूबी रहे। तत्पश्चात् इस पतीले को आग पर

इसको ठंडा होने दो। ठडा हो जाने के पश्चात् फिर इसको साफ उबाले हुए कपड़े मे मे छान कर दही की फुट्टियां पृथक करलो। इस अलग किये पानी 'व्हेअ' को पहिले दूसरे आधे दूध मे (जिस मे इस "व्हेअ" बनाने वाले दूध की मलाई उतार कर डाली थी) मिला दो। दूध तय्यार है, इस को जितनी आवश्यकता हो बच्चे को पिलाओ।

नोट १–इस विधि से कपड़े पर जो दही की फुट्टिया रह जाती हैं, वह गौ के दूध की दो प्रतिशत (सौ मे दो) प्रोटीन होती है, जिसकी छोटे बच्चे को आवश्यकता नहीं होती।

२–शेप दो प्रतिशत, प्रोटीन जो कि "व्हेअ" में रहती है उसमें खांड तथा लवण उतने होवे हैं, जितने कि माता के दुग्ध म हाते है और बच्चे को आवश्यकता होती है।

३–इस विधि से स्निग्धता लगभग सारी की सारी आ जाती है।

इन उपरिलिखित नोटों के समझने के लिये गौ के शुद्ध दूध के तत्त्वों की मात्रा नीचे पढो।

हैं। यदि हो सके तो आप भी प्रयुक्त कर देखें।

१–एक बढिया ढंग

सवा सेर शुद्ध कच्चा गौ का दुग्ध लेकर पीछे बताई विधि के अनुसार गर्म करके ठण्डा करो। फिर इस दूध को दो बर्तनों मे आधा आधा डाल कर स्वच्छ वस्त्र के साथ ढाँप कर पाच घटे पड़ा रहने दो। पाच घटों के बाद एक बर्तन के दूध के ऊपर से करंडी के साथ ऊपर वाला दूध (जमीहुई मलाई–क्रीम Cream) उतार कर दूसरे बर्तन मे दूध डाल दो।

मलाई उतरे हुए फोके दूध को आग पर रख कर कर थोडा गर्म (१०० दर्जे फारनहीट) करके उस मे चमच भर खमीर (Rennet) या दही डाल दो और एक ओर ठडा होने के लिये रख दो। कुछ देर बाद जब ठडा होकर जमता प्रतीत हो, तो किसी छोटी सी मथनी (मधानी) के साथ इस को थोडा सा मथ कर इसकी फुट्टिया तोड कर किसी स्वच्छ मलमल के टुकड़े में से छान ले। इस छने हुए पानी को (जिसको "व्हेअ"– Whey कहा जाता है) और जमने या खमीर के प्रभाव से बचाने के लिये अग्नि पर रख कर इतना गर्म करो कि इसका तापमान १६० दर्जे फारनहीट हो जावे। अब

इसको ठंडा होने दो। ठंडा हो जाने के पश्चात् फिर इसको साफ उबाले हुए कपड़े में से छान कर दही की फुट्टिया पृथक करलो। इस अलग किये पानी 'व्हेअ' को पहिले दूसरे आधे दूध में (जिस में इस "व्हेअ" बनाने वाले दूध की मलाई उतार कर डाली थी) मिला दो। दूध तय्यार है, इस को जितनी आवश्यकता हो बच्चे को पिलाओ।

नोट १–इस विधि से कपड़े पर जो दही की फुट्टिया रह जाती है, वह गौ के दूध की दो प्रतिशत (सौ में दो) प्रोटीन होती है, जिसकी छोटे बच्चे को आवश्यकता नहीं होती।

२–शेष दो प्रतिशत, प्रोटीन जो कि "व्हेअ" में रहती है उसमें खाड तथा लवण उतने होते हैं, जितने कि माता के दुग्ध में होते हैं और बच्चे को आवश्यकता होती है।

३–इस विधि से स्निग्धता लगभग सारी की सारी आ जाती है।

इन उपरिलिखित नोटों के समझने के लिये सौ के शुद्ध दूध के तत्त्वों की मात्रा नीचे पढो।

की खुराक भी निकल जाती है।

बच्चे की खुराक की मात्रा

एक नीरोग बच्चे को अपने भार के अनुसार एक पौंड (आधा सेर) भार के पीछे पौने दो औंस (चार तोले के लग भग) एक दिन में दूधकी आवश्यकता होती है। अतः किसी बच्चे की खुराक की मिकदार तज्वीज़ करते समय अच्छा होगा कि बच्चे का भार तोल कर जितनी उसको सारे दिन में (ऊपर लिखे अनुपात के अनुसार) दूध की आवश्यकता बने, उस दूध को एक दिन की खुराकों पर (जितनी कि देनी हों) बाँट कर, जितना दूध एक खुराक के भाग में आवे, उतना दूध अवश्य खुराक में मिलाओ।

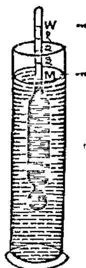
इस प्रकार प्रत्येक बच्चे को तोल के अनुसार पौन औंस (दो तोले भर) पानी और एक चमच भर खाण्ड एक पौंड तोल के पीछे एक दिन के हिसाब से आवश्यकता है।

दूध, खाण्ड, पानी के अतिरिक्त और बोतल से दूध पीने वाले (अपरभोजन पर पल रहे) बच्चे को फलों का रस स्वच्छ वस्त्र में से छान कर अवश्य देने की आवश्यकता है। यह रस सगतरे, टमाटर, खोपे के पानी या

३–खुराक या तो बहुत अधिक या बहुत न्यून होनी।
४–किसी कारण वश दूध को पूरी तरह न खींच सकना।
५–बच्चा सप्त मासिक या कठिनता से उत्पन्न हुआ हो।
६–उपदंश का रोग हो (जो कि माता या पिता की ओर से विर्से में मिलता है)।

दूध के बढ़िया घटिया होने की परख

१–सघनपन–दूध का सघन पन या पतलापन एक सादे से यन्त्र के साथ, जिसको साधारणतया 'दूध देखने का लट्टू' (Lactometer--लैक्टोमीटर) कहते हैं, देखा जाता है। यह साधारण मूल्य का होता है और बाजार से आम मिल सकता है। इसकी बनावट इस प्रकार की होती है कि यह दूध मे डालने से दूध मे हो कर तैर... जाता है। इस दूध... ने अंग्रेजी अक्षर ... लिये 'डब्ल्यू' ... निशानों ... क होता M' के चिह्न तक दूध ...येगा। कुल दूध मे



२-शरीर सुडौल और रंग दहकता हो।
३-अच्छी तरह सोता हो।
४-सोकर उठते समय अधिक न रोवे।
५-स्तन अधिक देर तक न चूँसता रहे।
६-पाख़ाना ठीक और नियम पूर्वक आवे।
७-दीर्घ काल तक एक समय न रोवे।

बुरे पालन के चिन्ह

१-बच्चा वजन में नहीं बढ़ रहा होता।
२-टट्टी ठीक और समय पर नहीं आती।
३-पट्ठे नर्म और ढीले होते हैं।
४-सोया हुआ उठता है, तो ऊँघता और बे-आराम प्रतीत होता है। फिर सो जाने के पश्चात् भी उठते समय पूरा अन्तर नहीं प्रतीत होता।
५-खाता पीता बहुत है; परन्तु अंगों में कुछ नहीं रचता मालूम होता (अंकुरित होता प्रतीत नहीं होता)।

इसके कारण

१-पीने वाले गौ के दूध या अन्य बाह्य भोजनों का घटिया होना।
२-भोजनों के तत्वों (प्रोटीन, स्निग्धता और खाड) का पूर्ण अभिलषित परिमाणों में न होना।

चूने का पानी—Lime water

साधारण चूने की अपेक्षा अनबुझे चूने का पानी बढ़िया होता है। अनबुझे चूने पर थोडा पानी छिडक कर उस मे से एक बडा चमचभर चूना लेकर किसी बडी बोतल को उबले हुए पानी के साथ भर कर उसमे डाल दो और बोतल को अच्छी तरह हिलाओ। १२ घण्टों के पश्चात् यह पानी उतार कर उण्डेल दें। इस तरह करने से चूने मे यदि कोई फाल्तू मैल (मिलावट) हुई, तो पानी मे घुलकर इसमे से निकल जायगी। बोतल के तले में चूना बैठा हुआ होगा। पहिले की तरह फिर बोतल को उबले हुए पानी के साथ भर कर तीन मिनिट किसी साफ लकडी के साथ हिला कर बोतल पर कार्क लगा कर रख दो। बारह घटों के पश्चात् पानी को नियार लो। यही लाईम वाटर है। इसको किसी नीले रग की (यदि शीशे के कार्क वाली हो तो अच्छी रहेगी) बोतल मे डाल कर रख दो और आवश्यकता समय प्रयुक्त करो।

नोट—वायु के प्रभाव से लाईम वाटर विकृत हो जाता है। इस लिये जब भी व्यवहार के लिये निकालो, बोतल को झट भींच कर कार्क लगा दिया करो।

विशेष निस्बत से घुलता है, इस

खांड की कमी–शरीर की उष्णता और चुस्ती कम हुई रहती है, आम तौर पर स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता और बच्चा मामूली भार से कम हुआ रहता है।

स्निग्धता की अधिकता–बच्चा खुराक खाने के पश्चात् दूध की फुट्टिया या पानी को घण्टे के बाद उल्टी कर देता है, टट्टी सूखी, कठिन और कष्ट के साथ आती है या पतले हरे नीले रंग के दस्त लग जाते हैं और चूतड़ जख्मी हो जाते हैं।

स्निग्धता की कमी–इस अवस्था में पाखाना खुश्क आता है, कब्ज रहती है और कुलञ्ज हो जाने का भय है। बच्चे का भार कम होना शुरू हो जाता है और कुछ महीनों के पश्चात् 'रिकिटस' (अस्थियों की निर्बलता) नामी रोग के चिह्न दृष्टिगोचर होने लग जाते हैं।

मानवी दूध बनाने या माता के दूध के अन्य विकार हटाने के लिये डाक्टर लोग लाईम-वाटर, बार्ले-वाटर, शुष्क दुग्ध, फोका दूध, क्रीम आदि प्रयुक्त करने का परामर्श देते हैं। इस लिये हर एक के बनाने और स्वभावों का वृत्तान्त संक्षेप से दिया जाता है।

चूने का पानी—Lime water

साधारण चूने की अपेक्षा अनबुझे चूने का पानी बढ़िया होता है। अनबुझे चूने पर थोडा पानी छिडक कर उस मे से एक बड़ा चमचभर चूना लेकर किसी बडी बोतल को उबले हुए पानी के साथ भर कर उसमे डाल दो और बोतल को अच्छी तरह हिलाओ। १२ घण्टों के पश्चात् यह पानी उतार कर उण्डेल दें। इस तरह करने से चूने मे यदि कोई फाल्तू मैल (मिलावट) हुई, तो पानी मे घुलकर इसमे से निकल जायगी। बोतल के तले में चूना बैठा हुआ होगा। पहिले की तरह फिर बोतल को उबले हुए पानी के साथ भर कर तीन मिनिट किसी साफ़ लकडी के साथ हिला कर बोतल पर कार्क लगा कर रख दो। बारह घटों के पश्चात् पानी को निथार लो। यही लाईम वाटर है। इसको किसी नीले रग की (यदि शीशे के कार्क वाली हो तो अच्छी रहेगी) बोतल मे डाल कर रख दो और आवश्यकता समय प्रयुक्त करो।

नोट—वायु के प्रभाव से लाईम वाटर विकृत हो जाता है। इस लिये जब भी व्यवहार के लिये निकालो, बोतल को झट भींच कर कार्क लगा दिया करो।

२—चूना पानी मे एक विशेष निस्बत से घुलता है, इस

माता का दूध न उतरा होवे या उन बच्चों को जिनको अपर खुराक से दस्त लग गए हों, देना लाभ-प्रद है। इसके निरन्तर अधिक व्यवहार से संकोच करो।

विटैमिन्ज—दूध को पतला करने और उबालने से इसके अभिलषित तत्त्व (विटैमिन्ज़) उड़ जाते हैं। इस न्यूनता को पूरा करने के लिये दो सप्ताह की आयु के पश्चात् बच्चे को संगतरों का पानी निकालकर एक या दो चमचों में थोड़ा उबला हुआ ठण्डा पानी और मीठा मिलाकर खुराक देने से *घण्टा भर पहिले देना ठीक हुआ करता है। यदि यह प्रातःकाल की खुराक से पूर्व दिया जावे, तो बहुत लाभ दिया करता है। स्मरण रखो कि संगतरों का पानी दस्त नहीं लाता, यह उलटा शरीर को जीवनाधार पहुंचाता है। अगूरों के पानी में थोड़े विटैमिन्ज़ होते हैं। अतः यह इस तात्पर्य के लिये अधिक गुणकारी नहीं। हां, यदि टमाटो का पानी दिया जावे, तो यह अधिक लाभप्रद है, परन्तु बच्चे इसको अधिक शौक से नहीं पीते।

बोतलों के साथ दूध पिलाना

स्वतन्त्र देशों में बच्चों को कृत्रिम भोजन पर पालते

*यदि बच्चे को कब्ज की　　　　पहिली खुराक से आधा घण्टा पूर्व दो

समय बोतलों का व्यवहार आम तौर पर किया जाता है और बोतलें दूध पिलाई का एक आवश्यक अंग समझी जाती हैं।

अन्य देशों की देखा देखी हमारे देश मे भी इन के व्यवहार की परिपाटी पड रही है; परन्तु देखने मे आता है कि बैक्टीरिया (कीटाणुओं) की साइन्स (Bacteriology) की अज्ञानता के कारण इनका व्यवहार जैसी प्रकार का (विशेष नियमों को मुख्य रखकर) होना चाहिये, वैसा नहीं हो रहा या नहीं किया जाता। इसका कारण अधिकतर नियमो के अज्ञान के अतिरिक्त सुस्ती और अवहेलना हुआ करता है। इसके सम्बन्ध मे यहा इतना बतादेना आवश्यक प्रतीत होता है कि बच्चो को दस्त, मरोड, अपचन, सूखने आदि की जितनी बीमारिया होती है और जिनके हाथों प्रतिवर्ष सहस्रों मासूम बच्चे वर्ष की आयु से पूर्व मरते है, उन का प्रधान कारण यही बोतलों के ठीक व्यवहार का न होना हुआ करता है और इन की उत्तरदायी माताएँ और धाया ही हुआ करती हैं।

बोतलो का व्यवहार ऊपर खुराक का एक आवश्यक भाग जानकर इनके व्यवहार सम्बन्धी जो कुछ डाक्टरो ने अपने अनुसन्धानो के निष्कर्ष बताये हैं, नीचे दिये जाते हैं। आशा है कि माताएँ और धाया इनको ध्यान

अन्दर जमा हुआ दूध उतर जायगा।

७–दूध पिलाते समय बोतल में दूध की ऊँचाई सदा निप्पल से ऊंची रहनी चाहिये। इस प्रकार रखने से बच्चेके अन्दर वायु नहीं जासकती या बच्चा वायु नहीं निगल सकता

८–बोतल के साथ दूध पिलाते समय आवश्यक है कि



माता या धाया बच्चे को अपनी गोदी मे डाल कर

अन्दर जमा हुआ दूध उतर जायगा।

७–दूध पिलाते समय बोतल में दूध की ऊँचाई सदा निप्पल से ऊंची रहनी चाहिये। इस प्रकार रखने से बच्चेके अन्दर वायु नहीं जासकती या बच्चा वायु नहीं निगल सकता

८–बोतल के साथ दूध पिलाते समय आवश्यक है कि



माता या धाया बच्चे को अपनी गोदी मे डाल कर

बच्चे के शिर को अपने बायें बाहु का आश्रय देकर बोतल को दायें हाथ में पकड़ कर दूध पिलावे। बच्चे को चारपाई पर लिटा कर दूध पीने का स्वभाव डालना ठीक नहीं। इसके साथ बच्चे कई बार दूध पीते पीते सो जाते हैं और निप्पल मुँह में रह जाता है। जब सो कर उठते हैं, तो झट निप्पल मुँह मे डाल कर फिर दूध पीना शुरू कर देते हैं। इस के साथ विशेष समय पर दूध पीने का नियम टूट जाता है।

९–जब तक बच्चा पूरा दूध न पी ले, माता को बोतल पकड़े रखना चाहिये।

नोट–कई माताएँ बोतल के स्थान पर बाजार से दो आने की पीतल की गगामागरी (टूटीदार छोटी गडवी) लेकर उसकी टूटी के आगे निप्पल चढा कर दूध पिलाती हैं, यह प्रथा ठीक नही, यह बच्चे के हक मे अन्दर से टूटी की सफाई न होने के कारण बहुत ही हानिकारक है। इस के व्यवहार की बन्दश रखो।

प्राय दीर्घकाल तक बच्चोंको बोतल के साथ दूध पिला पिला कर पालना हानिकारक है। इसका प्रयोग अधिकतर उस समय करना चाहिये, जबकि स्तन जख्मी हो या बच्चे को अपर दूध पिलाना ... र बच्चा इसके बगैर और किसी

नोट–प्रायः बच्चों को यह बुरा स्वभाव होता है कि वह हद से ज्यादा खाने की इच्छा रखते हैं, या खा जाते हैं। देखने में आता है कि यदि किसी बच्चे की खुराक सीमोल्लङ्घन से पूर्व बन्द कर दी जाय, तो इस प्रकार के बच्चे अधिक खाने वालों की अपेक्षा नीरोग तथा बलिष्ट रहते हैं।

६–यदि बच्चा साधारण सादा खुराक खाने या पीने से ननुनच करे, तो खुराक को अधिक ताकतवर (सकील–जल्दी न पचने वाली) या स्वादु बना कर उसकी भूक को ललचाना या पुचकारना ठीक नहीं।

१०–बच्चे को स्वादु एवं मसालेदार वस्तुएँ लड्डू, पेड़े, मठी आदि मिठाइयाँ खिलाना अत्यन्त निषिद्ध है। चाहे यह कितनी भी थोडी हों, कभी भी न खिलाओ। बच्चा पाचक शक्ति के निर्बल होने के कारण इन कठिन एवं स्निग्ध (चिकनी) वस्तुओं को पूरी तरह हज्म नहीं कर सकेगा, इससे उलटा उसकी पहिली खाने की मामूली इच्छा और भूक भी मारी जायगी।

११–यदि बच्चे को कोई खास भोजन दूध, मांस, या मांस की तरी, या कोई अन्य रस आदि देना हो और बच्चा उसके लेने में इन्कार करे, तो इस प्रकार

का भोजन उसके साधारण दैनिक भोजन देने से पूर्व देना चाहिये और जब तक यह भोजन हजम न हो जावे, अन्य खुराक देना ठीक नहीं। बच्चे कई खुराकों के न लेने को आदत बना लेते हैं। यदि आरम्भ से ही इसका ध्यान रखा जावे तो यह बुरे स्वभाव बच्चे को नहीं पड़ते।

१२-यदि कोई बच्चा खुराक लेने से बिल्कुल ही इन्कारी हो जावे या साधारण आवश्यकता से कम लेता हो, तो फिर इस खुराक और बच्चे के मुँह की देखभाल की आवश्यकता है, हो सकता है कि बच्चे का मुँह पका हुआ हो, या भोजन ही अनुचित हो।

१३-यदि बच्चा सख्त बीमार हो जावे, तो उसकी खुराक की मात्रा और शक्ति कम कर देने की जरूरत है। ज्वर की दशा में बच्चे को कोई कठिन खुराक नहीं देनी चाहिये और यदि बच्चा पहिले ही दूध पर पल रहा हो तो दूध को पतला करके प्रयुक्त करो।

१४-ग्रीष्म ऋतु के लिये यह दृढ नियम बना लो कि इस ऋतु में बच्चे को सदा थोड़ी, पतली खुराक और बहुत पानी दिया जाया करे।

१५-खुराक की गर्मी सदा मानवी प्राकृतिक उष्णता के बराबर होनी चाहिये। हाथ की पीठ पर दो

कुछ घण्टों से अधिक रहे, तो फिर डाक्टर को बताने की आवश्यकता है। अन्दर कोई विशेष नुक्स उत्पन्न हो गया समझो।

२७–यदि किसी समय बच्चा मुँह में से बोतल निकालना न चाहे, तो इसे अपने पूरे समय से अधिक न पीने दो, क्यों कि बच्चे की बोतल को छोडने की अनुमति न होना आमाशय के किसी विकार का चिह्न हुआ करती है। ग्रीष्म ऋतु में या दांत निकालते समय यह ख़राबी कुछ काल के लिये हो जाया करती है।

आमाशय भी शरीर के अन्य अंगों की भान्ति एक अंग है, जिसे विश्राम की आवश्यकता है। जब यह ठीक काम न दे तो इसको विश्राम देने की उचित रीति यह है कि कुछ काल के लिये इसको पचाने के लिये कुछ न दिया जावे, अर्थात् अनशन किया जावे। यह ठीक है कि बच्चे को भूका रखने के लिये किसी भी माता का चित्त नहीं करता, परन्तु यह भी ठीक है कि उसको भोजन देने का तात्पर्य्य स्वस्थ रखना ही हुआ करता है, जिसको देने से अपचन के कारण वह नीरोग नहीं रह सकता।

२८–बच्चे के दूध पिलाने का समय न गुज़रने दो। यदि

किसी कारण वश बच्चे ने कुछ या सारा समय बिता दिया हो, तो उसको कुछ और देने से पूर्व अगले आने वाले नियत समय तक प्रतीक्षा कराने की आवश्यकता है।

नोट—यही नियम छोटे (बोतल के साथ दूध पीने वाले) बच्चों की भांति बड़ी आयु के बच्चों पर भी व्यवहृत करना ठीक होगा। हां, मध्य मे उबला हुआ ठण्डा पानी दोनों को जितना वह पी सकें, निस्संकोच पिलाओ। इसकी कोई हानि नहीं, प्रत्युत लाभ होवेगा।

खुराक का माप

बोतलों द्वारा खुराक देने के लिये खुराक का माप चमच का रखना ठीक नहीं, क्योंकि यह बड़े छोटे होते हैं। इन के स्थान पर यदि औंस वाले ग्लासों का माप रखा जावे, तो ठीक रहेगा, क्यों कि इनमे न्यूनाधिक होने का भय नहीं।

सामने की तालिका में प्रत्येक आयु के बच्चे की खुराक दी गई है।

आयु	२४ घण्टों में कितनी खुराकें				जोड़
३ दिन	६ खुराकें	प्रत्येक	खुराक	एक औंस	६ औंस
४ ,,	६ ,,	,,	,,	डेढ़ ,,	९ ,,
५ ,,	६ ,,	,,	,,	दो ,,	१२ ,,
१० ,,	६ ,,	,,	,,	अढ़ाई ,,	१५ ,,
३ सप्ताह	६ ,,	,,	,,	तीन ,,	१८ ,,
२ मास	६ ,,	,,	,,	साढ़े तीन ,,	२१ ,,
३ ,,	६ ,,	,,	,,	चार ,,	२४ ,,
४ ,,	६ ,,	,,	,,	साढ़े चार ,,	२७ ,,
५ ,,	५ ,,	,,	,,	छः ,,	३० ,,
६ ,,	५ ,,	,,	,,	साढ़े छः ,,	साढ़े ३२ ,,
७ ,,	५ ,,	,,	,,	सात ,,	३५ ,,
८ ,,	५ ,,	,,	,,	सात ,,	३५ ,,
९ ,,	४ ,,	,,	,,	आठ ,,	३२ ,,

नोट—एक औंस सवा दो तोले के बराबर होता है।

दांत निकालना

बच्चे का दाँत निकालना एक प्राकृतिक कार्य्य है। इस समय आवश्यक नहीं कि बच्चा बीमार हो। यह प्रायः साधारण कष्ट के साथ निकल आया करते है। इस लिये किसी माता को आरम्भ से ही यह विचार नहीं बना

लेना चाहिये कि बच्चा अवश्य इस समय बीमार होगा।

यदि बच्चा बीमार हो जावे, तो इसका कारण ढूंडने का प्रयत्न करो। यह कह कर कि यह दाँत निकालने के कारण हैं, असावधान न रहो। वास्तविक कारण कोई अन्य हो सकता है।

बच्चे के पहिले दात दूध के दात कहलाते हैं। यह गणना मे बीस होते हैं और प्राय. जोडा जोडा निकला करते हैं। इनके निकलने का समय प्रायः जन्म से छ: मास पश्चात् हैं, परन्तु कई नीरोग और स्वस्थ बच्चे इस से कुछ काल पूर्व और कई पश्चात् भी निकालते हैं।

दांत निकालने का समय

६ से ९ मास में—मध्य के काटने वाले दात, दो सामने के निचले जबड़े में से और दो ऊपर वाले मे से।

९ से १२ मास मे—इनके साथ लगते दो ऊपर वाले और दो नीचे के (कुल ८)।

१२ से १५ मास मे—चार अन्दर वाली डाढ़ें, प्रत्येक जबड़े में से दो दो (कुल १२)।

१८ से २४ मास मे—चार सूए, दो दो प्रत्येक जबड़े मे से (कुल १६)।

चार बाह्य डाढ़ें दो ऊपर की दो नीचे की (कुल २०)।

बच्चे के पहिले दांत

बच्चे के यह पहिले दांत वास्तव में जन्म से ही जबड़े में बने होते हैं; परन्तु यह मसूढ़ों के अन्दर होते हैं। इन का आगे बढ़ना और बाहर निकलना माता की बच्चा जनने से पूर्व और पश्चात् खाने वाली *खुराकों पर निर्भर हुआ करता है।

दूध के दांत पीछे आकर स्वयमेव निकल जाते हैं और अन्य नये इनके स्थान पर निकलते हैं। यदि इन दूध के दांतों में कोई विकार, जैसा कि ऊँचा नीचा होना या रङ्ग में भूंसला होना या घुण वाला होना (कीडा लग जाना) हो, तो इस विचार से कि इन्हों ने निकल तो वैसे भी जाना है, बे-परवाह न होओ। इनका ध्यान भी असली दांतों की तरह करने की आवश्यकता है। निकट कोई दांतों का डाक्टर हो, तो उसको दिखाओ, क्योंकि इनके साथ भी बच्चे को वही भारी दुःख (अपचन, गठिया, वायु की पीडाएँ, पीला हो जाना, मांस आदि) जो कि बड़ों को होते हैं, हो सकते हैं।

दांतों की उचित वृद्धि के लिये नियमों को सदा समक्ष रखो।

*यह खुराकें दूध, हरी लस्सी
। इनमें दांतों के बनाने वाला होता

१–इन्हें मलिन न होने दो।

२–जबड़ों की दृढता के लिये बच्चे को अपने स्तनों या बोतल के निप्पलो के साथ दूध पिलाकर इन का व्यायाम कराओ।

३–बढ रहे बच्चे को वह खुराक दो जो कि उस को चबानी और काटनी पड़े और साथ ही देखो कि बच्चा ठीक ठीक उसको चबाता है, निगलता तो नहीं जाता।

४-जब बच्चे को कोई नर्म भोजन खाने के लिये दो, तो इसके पश्चात् कोई इस प्रकार की खुराक दो, जिस से कि बच्चे के दांत साफ़ हो जाय, इस मतलब के लिये 'सेब' या खस्ता रोटी का टुकड़ा देना ठीक हुआ करता है।

५–यदि हिम्मत कर सको, तो बच्चे के दांतों को बुर्श के साथ (न कि कपड़े के साथ) कम से कम दिन मे दो चार साफ करो और शाम की सफाई करने के पश्चात् बच्चे को खाने के लिये और कुछ न दो, क्योंकि पीछे से देने से बच्चे के दांतों मे खुराक के अणु अटके रह जाते हैं, जोकि रात भर अटके रहने के कारण बैक्टीरिया के प्रभावों के सबब बूदार होकर दांतों को घुण लगाने का कारण बनते हैं।

नोट—जब बच्चा दांत निकालने लग जाय, तो प्रकृति की ओर से यह चिह्न समझो कि बच्चा अब कठिन भोजन पचाने के योग्य हो चला है और अब खुराक मे परिवर्त्तन आवश्यक है।

परिपक्व दान्त

पक्के दाँतों में से सब से पहिले दो *डाढ़ें (तीसरी डाढ़ें) जबड़े के पिछले भाग में दूध की डाढ़ों के ठीक पीछे करके छटे वर्ष मे निकलती है। इसके पश्चात् सातवें

*कई माताएं इन डाढों के समीप साधारण सी पीड़ा होने पर भी (चाहे यह अच्छा भली ही हो) इनको दूध के दांतों की भांति मामूली समझ कर निकलवाने में लाभ समझती हैं, क्योंकि वह समझती हैं कि नवीन बीहड़ के निकलने के लिये इनका निकलवा देना ही उचित है परन्तु यह भारी भूल है। स्मरण रखो कि इस से हजार गुणा बड़ी भूल इसके पश्चात् निकलने वाली दूसरी पक्की डाढ के निकलवाने की है। हां, यदि इन डाढों में कोई साधारण छिद्र होता प्रतीत हो, तब इनको भरवा कर प्रत्येक दशा में इनको निकलवाने से बचाना चाहिये, क्योंकि इनका निकलवा देना दूसरे जबड़े के सामने वाले दांतों को निष्क्रिय बना देता है। पक्की डाढ का निकलवाना हीरे जवाहिर जैसे एक मूल्यवान् पदार्थ के गुम हो जाने की क्षति के तुल्य है। यह हानि इस प्रकार की है कि इसको पूरा करने के लिये अपचन के पंजे में फंसे हुये लोग हजारों रुपये प्रसन्नता पूर्वक अपचन की चिकित्सा के लिये व्यय करने को उद्यत होते हैं। अच्छे दांतों का बीहड़ रुपये की बड़ी से बड़ी रकम की अपेक्षा भी अधिक मूल्यवान है।

आठवें वर्ष निचले जबड़े के दो सामने के काटने वाले दाँत, फिर इनके सामने ऊपर के जबड़े के दो दांत। तत्पश्चात् पहिली और दूसरी डाढ़, ग्यारहवें वर्ष में सूए १७ से २५ वर्षों में बुद्धि डाढ़ें।

सूए प्रायः अनियमित रूप से निकलते हैं। यदि बाहर को अधिक निकले हुए हों तो बच्चे को कुरूप बना देते हैं। यदि निकट कोई दांतों का डाक्टर हो तो उस को दिखला कर विकार दूर कराओ। दाँत निकालने का समय ज़रूरी नहीं कि ऊपर लिखे अनुसार ही होवे, न्यूनाधिक भी हो सकता है, परन्तु क्रम इसी प्रकार रहता है। कई बार दांत बगैर कष्ट के ही निकल आते हैं, परन्तु प्रायः मसूड़ों की सूजन और जलन भी होने लग जाती है। (इस के सम्बन्ध में शिशु रोगों में दांतों का रोग पढ़िये)।

नीरोग बच्चे के लक्षण

बच्चे का बढ़ना फूलना

१—नीरोग बच्चे का तोल जन्म समय ६.८ से ७ पौंड के लगभग होता है। पहिले दो तीन मास उसका भार प्रति सप्ताह ६ से ७ औंस बढ़ता है, सिवाय पहिले सप्ताह के जिसमें कि भार थोड़ा कम हो जाता

बच्चों के साधारण संरक्षण

स्वच्छता

पुस्तक के आरम्भ मे स्वच्छता के सम्बन्ध मे बहुत कुछ बताया जा चुका है। जहा तक स्वच्छता का शिशु स्वास्थ्य के साथ सम्बन्ध है, इतना स्मरण रखो कि हमारे इर्द गिर्द वाली वायु मे जहा से कि हम अथवा बच्चे श्वास लेते हैं या जो खाद्य खाते या पेय पीते है, इन सब मे कई प्रकार के विषैले तथा हानिप्रद बैक्टीरिया हैं। जब ये किसी प्रकार हमारे (बच्चों) के अन्दर पहुचते है, तो शिशु शरीर की शक्ति इनके प्रभाव का मुकाबिला करती हैं। यदि यह मुकाबिले की शक्ति बलवती हो तो ये (बैक्टीरिया) अपना प्रभाव नही डाल सकते और शरीर नीरोग और बलवान् रहता है, परन्तु यदि यह बलवान् हों तो फिर मनुष्य (बच्चा) रोगी हो जाता है।

शुद्ध वायु, धूप, प्रकाश और स्वच्छता रोगों के प्रतिरोध के लिये हमारे एक बढ़िया सहायक है। रोग गन्दगी और अन्धेरे मे बढ़ते है। छोटे बच्चों मे बडों की अपेक्षा इन रोगो के रोकने का कम बल होता है। स्वच्छता मे सावधानी रखने से इस कार्य्य मे बच्चों को कुछ सहायता

हो सकती है। इसलिये लाजमी है कि स्वच्छता के लिये बच्चों को प्रतिदिन स्नान कराया जाय। उनके कपडे जब भी ×मलिन प्रतीत हों, झट बदल दिये जाय। बिस्तर प्रतिदिन प्रातः धूप में डाल दिया जावे और जब ज़रूरत प्रतीत हो, धो दिया जाय।

सबसे अधिक यह सावधानी रखने की आवश्यकता है कि दूध पीने की बोतल या बर्तन जिनके साथ वह खाता पीता है, विशेषतः साफ सुथरे रखे जाय।

स्नान

प्रत्येक नीरोग बच्चे को प्रतिदिन पूरी तरह स्नान कराने की जरूरत है। स्नान का समय माता की फ़ुर्सत पर है, परन्तु बहुत सी माताएँ प्रातः का भोजन पका चुकने के पश्चात् न्हुलाती हैं। इससे बच्चे पर्याप्त समयसोये रहते हैं और माताओं को गृह कार्य्य करने का अवकाश मिल जाता है।

पहिले छ. मास बच्चे को शीतोष्ण जलके साथ किसी

× छोटे बच्चों के वस्त्र दिन में कई बार बदलने की आवश्यकता है। क्योंकि पेशाब कर देने या कै करने से मलिन हो जाते हैं, पोंछ देना पर्याप्त नहीं, इन को बदल दो, ताकि मक्खियां उनपर न बैठ सकें। इसी प्रकार लुढकने वाले बच्चे कपडे शीघ्र मलिन कर देते हैं। झट बदलने की आवश्यकता है।

मोबुन ') मलना उचित नहीं हुआ करता। हा लुढ़कते बालक के घुटनों और होथों को न्हुलाते समय साबुन मल मल कर धोना जरूरी हुआ करता है। स्नान करा चुकने के पश्चात् बच्चे को पानी में से निकाल कर झट गर्म तौलिये मे (जो कि पहिले ही सेंक कर तय्यार पड़ा हो) लपेट कर गोदी मे डालो और बच्चे के कान, नाक, आँखों, बगलों, नल गर्दन आदि की बीचवाली गीली जगहों को शुष्क वस्त्र के साथ शनैः शनैः पोछ कर सुखा लो, परन्तु इस काम पर अधिक समय न लगाया जावे। कई माताएँ यह विचार करती हैं कि इस समय (न्हुलाने के पश्चात्) बच्चे के शरीर पर धूड़ा (पाऊडर) मलना आवश्यक हुआ करता है और इससे शरीर सूखा रहता है तथा बच्चे को चर्म-रोग नहीं होते, परन्तु वास्तव में बात इसके विपरीत है। नित्य प्रति पाऊडर मलने से बच्चे के चर्म के रोम कूपों के मुख (जिनके द्वारा आभ्यन्तर मल पसीने के रास्ते बाहर निकलती है) बन्द हो जाते हैं और इससे उल्टा चर्म रोगों (खारिश आदि) के उत्पन्न हो जाने का भय है। हा, यदि शरीर पर खारिश का रोग हो, या अंगों के गीले रहने और उनकी रगड़ से मास गल गया हो, तो उस दशा मे वह भी केवल दुखित स्थान पर पाऊडर मलना ठीक है।

सदा बच्चे को तोलिये में डालकर तोलिये को ऊपर से शनैः शनैः दबा दबा कर शरीर को शुष्क करो और पाऊडर के, जब तक विशेष जरूरत प्रतीत न हो, व्यवहार से सकोच करो।

जब बच्चे ज़रा बड़े हो जाते हैं, तो वह पानी के टब में नहाते समय खूब हाथ पाव मारते हैं और प्रसन्न होते हैं। माता पिता भी उन्हें देखकर प्रसन्न होते हैं, परन्तु वास्तव में यह काम हानिकारक है। इस समय की पड़ी हुई कुटेव पीछे आकर माताओं के लिये दुःखदायी सिद्ध होती है। बड़े होकर बच्चे पानी से खेलने से नहीं रुकते, जिस से माता के लिये इन्हें रोकने और खीझने का एक और काम निकल आता है।

नोट—स्मरण रहे कि बच्चों को खुराक (दुग्ध, रोटी आदि) खिलाने पिलाने के पश्चात् एक घण्टे से पूर्व कभी नहलाना नहीं चाहिये।

नेत्रों, नासिकाओं, कानों और मुख की शुद्धि

प्रतिदिन स्नान कराने से पूर्व माता के लिये अनिवार्य है कि वह बच्चे के नेत्रों, नासिकाओं एवं कानों को भली भान्ति देख लिया करे। यदि आँखों पर गीद आई हुई हो तो उसे उतार कर आँखों को पानी में थोड़ा मीठा

सोडा (सोडा बाईकार्ब) डाल कर धो दे। यदि नासिका विकृत है तो उन्हे अन्दर से स्वच्छ रुई की वर्ती या वस्त्र के साथ शुद्ध कर देवे। यदि कानों मे मल दिखाई दे, तो कानों मे थोडी ग्लीसरीन या जैतून का तैल डालकर रुई की बत्ती के साथ साफ़ कर देवे। स्मरण रखो कि बच्चे के या अपने कानों मे तिनका डालकर कभी भी मल मत निकालो और न ही खुजली करो। इस से अन्दर व्रण हो जाने का डर है। मुख को अन्दर से शुद्ध करने की जब तक विशेष आवश्यकता प्रतीत न हो, जरूरत नहीं, क्योंकि दूध चूसते बच्चे का मुख प्राकृतिक थूक से ही अन्दर से स्वच्छ होता रहता है। मुख को ऊपर से साफ करने के लिये जब तक वह विशेष मलिन प्रतीत न हो, साबुन से धोना उचित नहीं। यदि साबुन प्रयुक्त करो, तो ध्यान रखो कि साबुन की झाग बच्चे के नेत्रों मे न पड़े। धो चुकने के पश्चात् खुरदार तौलिये या मलमल के टुकड़े के साथ मुख को पोंछ कर सुखा लो। यदि सिर मे सीकरी प्रतीत हो, तो सिर पर माखन, या तेल का मर्दन कर दिया करो।

जब बच्चा घुटनों के बल लुढ़कता हो तो न्हलातेसमय कुहनियों और घुटनों की सफाई आदि का भी ध्यान रख लिया करो।

स्वच्छ वायु

बच्चों को स्वच्छ पवन की आवश्यकता खुराक के समान ही है। खुराक कितनी भी बढ़िया और अच्छी क्यों न हो, जब तक बच्चे को ताजा और स्वच्छ हवा न मिले, तब तक अकेली खुराक बच्चे को पूर्ण बलवान् नहीं बनाती। इस लिये यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे का शरीर बलिष्ट एवं नीरोग रहे, तो उस के लिये स्वच्छ पवित्र पवन का भी अवश्य प्रबन्ध करो। यह बच्चे को बाहिर या बरामदे में खुली वायु में डालने या उस कमरे में जिसमें कि वायु के आवागमन के लिये पूर्ण प्रबन्ध (खिड़कियां और रोशनदान हा) हो, सुलाने से पूरा हो सकता है।

ग्रामों में जहां छोटे कमरों में वायु के आवागमन के लिये कोई मार्ग नहीं होता, माताएँ बच्चों को अपने पास सुला लेती हैं। इस प्रकार के कमरों में औक्सीजन (शुद्ध वायु) की न्यूनता के कारण बच्चे रात भर विश्राम रहित रहते हैं और पूरी तरह सो नहीं सकते। नित्य की अनिद्रा और बे-आरामी के कारण स्वभाव के चिड चिड़े बन जाते हैं।

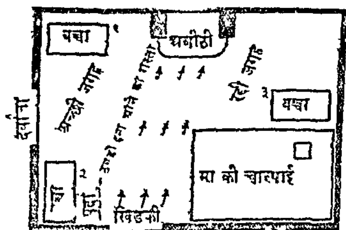
इन उपरिलिखित कारणों से आवश्यक है कि जितना

हो सके, बच्चे को बाहर ताजा और खुली हवा मे रखा जावे, और बडा होने की दशा मे उसको बाहिर खुली वायु में खेलने, लुढकने और चलने फिरने की आज्ञा दी जावे।

जब बच्चा घरमे (सोने या बैठने उठने के कमरे मे) हो, तो समस्त समय खुली, ताज़ा और शीतल पवन के आगमन के लिये खिडकिया और द्वार खोल कर रखे जाय; परन्तु बच्चे को विशेषतः सर्दी के दिनो मे वायु के शीतल झोंकों (वेग) से सुरक्षित रखा जावे, परन्तु वैसे शीतल पवन से भयभीत मत हो। स्वच्छ शीतल पवन बल-वर्द्धक है और सर्दी होने से बचाती है। इसके विपरीत गर्म, उष्ण और भारी वायु विषैली एव हानि पहु चाने वाली होती है। इसमे से जब बच्चे को बाहिर लाया जावे, तो बच्चे को सर्दी हो जाने का खतरा होता है। बच्चे को रात को खुली वायु मे सुलाने का कोई डर नहीं, इसके विपरीत इसमें बच्चे के रोगी होने की सम्भावना कम है।

नोट–१–बच्चे को वायु के झोंको से बचाने की एक अच्छी विधि यह है कि उसकी पीढ़ी या पलंघीरी कमरे के कोने मे जहा वायु का झोका न पहुंच सके, बिछाई जावे, ठीक द्वार अथवा खिड़की के सामने न हो। (देखो चित्र पृष्ट ४३३)

२–वायु के अविरुद्ध आवागमन के लिये आवश्यक है कि घर के द्वार एवं खिड़कियां आमने सामने हों, ताकि किसी एक दर्वाजे अथवा खिड़की से वायु आकर सामने के द्वार अथवा खिड़की में से निकल जावे। यदि गृह इस प्रकार के न बने हों (जैसा कि ग्रामों में कम बने हुए होते हैं) तो फिर गृह के धूम्र निकलने की चिमनी, मघ या रोशनदान ही साधारण काम दे सकेंगे।



नं० १ और २ के स्थान कोनों में होने के कारण अच्छे और नं० ३ का स्थान द्वार के ठीक सामने होने के कारण निषिद्ध है।

३–वायु के आने-जाने के लिये खिड़कियों को केवल दो तीन इञ्च खोल रखना ही पर्य्याप्त नहीं, इस से पूरा तात्पर्य्य सिद्ध नहीं होता। खिड़कियों

को पूरी तरह खोल कर रखने की आवश्यकता है। यदि इस प्रकार रखने से वायु के झोंके बच्चे के खटोले तक पहुचते हो, तो फिर खटोले को इस तीव्र वेग से बचाने के लिये खिड़कियों के निचले अर्द्धभाग में पर्दे तान देना चाहियें, या वायु की ओर चारपाई के निकट दीवारों के साथ दो कील ठोक कर ज़रा नीचे कर के चादर रस्सियों के साथ तान लेना चाहिये। देखो (चित्र पृष्ट ४३३ में लगा हुआ पर्दा)।

४—बच्चे को माता के समीप उसकी चारपाई पर नहीं सुलाना चाहिये। एक चारपाई पर सोने से बच्चे को माता के मुखमें से निकल रही मलिन वायु में से (विशेषतः सर्दी के मौसम में जब कि माता ने अपने और बच्चे के मुख को एक ही रजाई में ढापा हो) श्वास लेना पड़ेगा। यह अशुद्ध वायु बच्चे के हक में अत्यन्त हानिकारक हुआ करती है। बच्चे पूरी तरह नहीं पल सकते। नित्य इस प्रकार सोने से बच्चों को खांसी, प्रतिश्याय आदि रोग, रात्रि को रजाई के मुख पर से उतर जाने के कारण, हो जाने का भय है। अशुद्ध पवन से बचाने की इतनी आवश्यकता

हैं कि जिस कमरे मे परिवार के अन्य सम्बन्धी सोए हो, उनकी चारपाईयो के समीप भी बच्चे की चारपाई नहीं होनी चाहिये, ताकि इनके मुखों मे से निकल रही अशुद्ध वायु भी श्वास के द्वारा बच्चे के अन्दर न जावे या बच्चा उसमे से श्वास न ले।

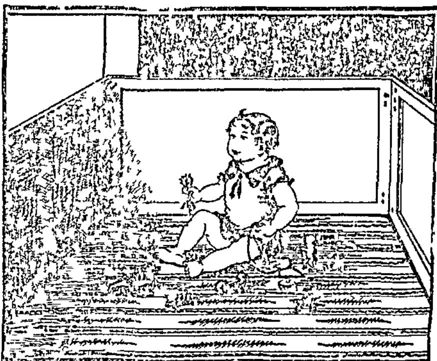
व्यायाम या कसरत

बच्चे की आयु के प्रथम कुछ एक सप्ताहों मे बच्चे का वस्त्र परिवर्तन या स्नान समय रोना और दुग्ध चूँघना ही व्यायाम है। इसलिये यदि बच्चा इन समयों मे रुदन करने लग जाय (यदि रोने का कोई अन्य कारण न हो) तो डरना नहीं चाहिये, इससे बच्चे के फुफ्फुस अधिक बलिष्ट होते हैं और वह प्रभूत मात्रा मे दुग्ध चूँघने की शक्ति मे प्राप्त करता है।

यदि बच्चा छातियो मे से दूध पीता हो, तो उस के व्यायाम के लिये आवश्यक है कि माता अपने दायें हाथ के अगूठे और साथ लगती उगली के साथ अपने स्तन के चूचक को इस प्रकार दबाकर काबू मे रखे कि दुग्ध अधिक सुविधा पूर्वक न निकले (बच्चे को दूध निकालने के लिये कुछ बल लगाना पड़े)। इसी प्रकार यदि बच्चा

है। इस आयु मे बच्चे प्रत्येक वस्तु को मुख में डालने की करते हैं, जिसके कारण भूमि पर पडे हुए मिट्टी, कंकर या और गन्दी मन्दी चीज़ें झट पकड़ कर मुख मे डाल लेते है। इस लिये अच्छा है कि भूमि को साफ़ करके ऊपर कोई दरी या खेस बिछा दिया जावे और बच्चे को ऊपर छोड दिया जावे।

इस तात्पर्य्य के लिये दरी के ऊपर लकडी के फट्टों की बनी हुई एक चौखट (Kicking- Pan)



रख कर बच्चे को उसमे बिठाकर खिलाने रख

देते हैं। बच्चे इसी में ही लुढ़कना सीखते और लुढ़कते हैं। इसमें विशेष लाभ यह है कि बच्चे की रक्षा कम करना पड़ती है और बच्चा गन्द मन्द, मिट्टी आदि के खाने या कपड़े खराब होने से बचा रहता है। इस चौखट के फट्टे आठ नौ इञ्च चौड़े और चार पांच फुट लम्बे होते हैं। यह आवश्यकतानुसार बरामदे, बाहिर धूप में या अन्दर बाहिर उठा कर आसानी से बरती जा सकती है। माता इस के व्यवहार से बच्चे की ओर से निश्चिन्त हो कर अपने घर के काम काज सुविधा पूर्वक कर सकती है।

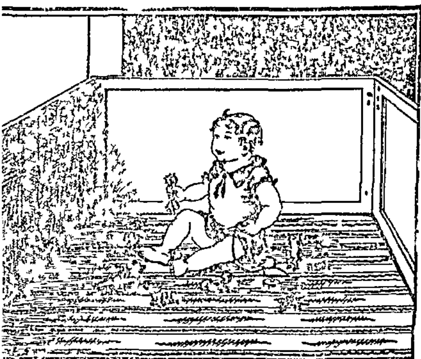
सीमा से बढ़ कर खिलाना

Over Feeding

बच्चे को सीमा से बढ़ कर खिलाने पिलाने का रुचि माताओं में आम होती है, परन्तु यह एक बड़ी भारी भूल है, विशेषतः जब कि बच्चा छोटा हो। वह विचार करती हैं कि अधिक खिलाने से बच्चा शीघ्र बढ़ता है, परन्तु यह एक भ्रम है। स्मरण रखो कि बच्चा प्राय उस भोजन से जो कि उसे दिया जाता है, नहीं बढ़ता। उसकी वृद्धि करने वाली केवल वही खुराक हो सकती है, जिसको कि वह भली भांति और शीघ्र पचा सकता हो।

है। इस आयु मे बच्चे प्रत्येक वस्तु को मुख में डालने की करते है, जिसके कारण भूमि पर पड हुए मिट्टी, कंकर या और गन्दी मन्दी चीज़ें झट पकड कर मुख मे डाल लेते है। इस लिये अच्छा है कि भूमि को साफ करके ऊपर कोई दरी या खेस बिछा दिया जावे और बच्चे को ऊपर छोड दिया जावे।

इस तात्पर्य के लिये दरी के ऊपर लकड़ी के फट्टों की बनी हुई एक चोखट (Kicking- Pan)



रख कर बच्चे को उसमे बिठाकर खिलौने रख

देते हैं। बच्चे इसी मे ही लुढ़कना सीखते और लुढ़कते हैं। इसमे विशेष लाभ यह है कि बच्चे की रक्षा कम करना पडती है और बच्चा गन्द मन्द, मिट्टी आदि के खाने या कपड़े खराब होने से बचा रहता है। इस चौखट के फट्टे आठ नौ इन्च चोड़े और चार पाच फुट लम्बे होते हैं। यह आवश्यकतानुसार बरामदे, बाहिर धूप मे या अन्दर बाहिर उठा कर आसानी से बरती जा सकती है। माता इस के व्यवहार से बच्चे की ओर से निश्चिन्त हो कर अपने घर के काम काज सुविधा पूर्वक कर सकता है।

सीमा से बढ़ कर खिलाना

Over Feeding

बच्चे को सीमा से बढ कर खिलाने पिलाने का रुचि माताओं मे आम होती है, परन्तु यह एक बडी भारी भूल है, विशेषतः जब कि बच्चा छोटा हो। वह विचार करती है कि अधिक खिलाने से बच्चा शाघ्र बढ़ता है, परन्तु यह एक भ्रम है। स्मरण रखो कि बच्चा शाय उस से जो कि उसे दिया जाता है, नहीं बढ़ता। उसकी करने वाली केवल वही खुराक हो सकती है, ि वह भली भाति और शीघ्र पचा सकता हो।

प्रत्येक आयु मे ध्यान रखो कि बच्चे को उतनी थोड़ी खुराक दो जिस से कि उसका भार उचित और सन्तोष प्रद ढग से बढ़े और बच्चा नीरोग, चुस्त-चालाक रहे, टट्टी नित्य नियम पूर्वक खुल कर आ जावे। यदि बच्चे पहिले तीन चार महीने भार मे कम हो रहे हों, तो इस को खतरे की एक निशानी समझो। हो सकता है कि इसका कारण अधिक खिलाना हो। अधिक खाने वाला बच्चा कुछ देर के लिये मोटा और बलवान् प्रतीत हो सकता है; परन्तु बाद मे जल्दी या देरी से उसके खाने को पचाने वाले अग थक कर रह जाते है। जिस के कारण अपचन के कारण बार बार टट्टी फिरने से चूतड़ो पर व्रण हो जाना या मरोड लग जाना, खुले पसीने आना, पेशाब का सख्त बदबूदार हो जाना, सख्त कब्ज हो जाना या शरीर पर फोड़े–फिन्सियों या दाद आदि रोगो का हो जाना हुआ करता है। जब बच्चा अपनी हज्म करने की शक्ति से अधिक खुराक खाता है, तो उसकी गलती का पता प्राय. अपने आप कै या मरोडों की दशा मे अधिक कराहने और पीडा मनाने से लग जाता है और रक्त के हद से अधिक उष्ण हो जाने से बच्चा विश्राम-रहित प्रतीत होता है। फालतू खुराक गुर्दों पर भी बोझ डालती है और बच्चे के दांत निकलने

और इसी प्रकार के काटे जिन पर बच्चा रखकर तोला जा सके, व्यवहृत किये जाते हैं। यह अंग्रेजी मापों–औंसों, पौंडों मे होते हैं और देसी माप के सेरों, छटाको मे भी मिल सकते है। बच्चे तीन मतलबों के लिये तोले जाते हैं—

१–एक पिलाई में बच्चे ने कितना दूध पिया ?

२–छातियों मे दूध उतरने का क्या हाल है।

३-बच्चे का पालन किस प्रकार का हो रहा है ?

पहिला तात्पर्य बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व और झट दूध पिला चुकने के पश्चात् तालने से पूरा हो सकता है। यदि यह पता करना हो कि छातियों मे से बच्चे को कुछ मिलता भी है या नहीं, तो इस मतलब के लिये सारा दिन प्रत्येक दूध पिलाई के पश्चात् बच्चे को तोलने की आवश्यकता है। क्योंकि अनुभवों से पता चला है कि प्रातःकाल स्तनों मे दुग्ध अधिक होता है और दोपहर को कम। इसलिये किसी एक दूध पिलाई से अंदाजा लगा लेना उचित नहीं। सारी खुराकों को तोल कर अपनी तसल्ली करो। हर समय बच्चे के एक ही वस्त्र होने चाहियें और तोल एक ही दिन (सप्ताह की दशा मे) किया जावे और यदि हो सके तो एक ही समय। यदि तोल के समय बच्चे ने मूत्र त्याग कर दिया है और

नैपकिन गीली हो गई है, तो नैपकिन को न उतारो। गीली होने पर भी तोल लो।

नियमित रूप से बढ रहा बच्चा अच्छे स्वास्थ्य [illegible] का चिह्न है। यदि बच्चा कभी भार में साप्ताहिक [illegible] न बढे, तो माता को यूही चिन्ता नहीं [illegible] चाहिये। क्योंकि कई बार बच्चे दाँत निकालने के कारण साधारण सर्दी लग जाने से, अपचन या [illegible] मामूली खराबी पैदा हो जाने से तोल में नहीं बढते यदि बच्चा लम्बाई में बढ रहा हो, तब भी कई बार [illegible] नहीं बढा करता। एक नीरोग बच्चा जब माता का दूध [illegible] ठीक उतरा हुआ हो, अपनी प्रत्येक [illegible] चित्रानुसार अन्दाजन दूध चूसा करता है—

प्रथम सप्ताह	१ से २	औंस
दूसरे और तीसरे सप्ताह	२ से ३	औंस
एक से तीन महीनों में	३ से साढ़ेचार	"
तीसरे से छटे मास तक	साढ़ेचार से ६	"
छटे से नौवें मास तक	६ से ८	"

नोट—बच्चे के तीन या चार घण्टों के पश्चात् दूध पीने के अनुसार इस ऊपर वाले हिसाब में फर्क हो जाता है।

और इसी प्रकार के काटे जिन पर बच्चा रखकर तोला जा सके, व्यवहृत किये जाते हैं। यह अंग्रेज़ी मापों—औंसों, पौंडों में होते हैं और देसी माप के सेरों, छटाकों में भी मिल सकते हैं। बच्चे तीन मतलबों के लिये तोले जाते हैं—

१—एक पिलाई में बच्चे ने कितना दूध पिया ?

२—छातियों में दूध उतरने का क्या हाल है।

३-बच्चे का पालन किस प्रकार का हो रहा है ?

पहिला तात्पर्य्य बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व और झट दूध पिला चुकने के पश्चात् तोलने से पूरा हो सकता है। यदि यह पता करना हो कि छातियों में से बच्चे को कुछ मिलता भी है या नहीं, तो इस मतलब के लिये सारा दिन प्रत्येक दूध पिलाई के पश्चात् बच्चे को तोलने की आवश्यकता है। क्योंकि अनुभवों से पता चला है कि प्रातःकाल स्तनों में दुग्ध अधिक होता है और दोपहर को कम। इसलिये किसी एक दूध पिलाई से अंदाज़ा लगा लेना उचित नहीं। सारा खुराकों को तोल कर अपनी तसल्ली करो। हर समय बच्चे के एक ही वस्त्र होने चाहियें और तोल एक ही दिन (सप्ताह की दशा में) किया जावे और यदि हो सके तो एक ही समय। यदि तोल के समय बच्चे ने मूत्र त्याग कर दिया है और

जन्म वाले दिन के भार पर आ जाता है।

एक नीरोग और स्वस्थ बच्चा, जो केवल माता के दुग्ध पर ही पल रहा हो, तीसरे और चौथे सप्ताह में लगभग एक एक औंस प्रतिदिन भार में बढ़ कर ६ से ७ औंस तक एक सप्ताह मे भारी हो जाता है। इसके विपरीत बोतल द्वारा दूध पीने वाला बच्चा इतने काल मे पौंड का चतुर्थांश (-४ औंस) ही बढ़ता है। इस का कारण यह है कि अपर भोजन (ओपरी खुराक) पर पलने वाला बच्चा माता के दुग्ध पर पलने वाले बच्चे की अपेक्षा देरी से अपने उचित भार पर पहुचता है। इसी लिये कहा गया है कि माता का दुग्ध बच्चे के हक मे विशेषतः प्रथम मास मे लाभ प्रद है और इसे बन्द नहीं करना चाहिये, परन्तु जितना दूध पिलाई का बच्चे के भार के साथ सम्बन्ध है, देखने मे आया है कि ओपरी खुराक पर पलने वाले बच्चे माता की खुराक (दूध) पर पलने वालो की अपेक्षा भार मे पीछे आकर बढ जाते हैं, परन्तु यह वृद्धि अस्थिर होती है। अन्ततः माता के स्तनों पर पलने वाले ही नीरोग एव बलवान् रहते हैं और दीर्घ आयु का उपभोग करते हैं।

नोट १—बच्चे की वृद्धि का करने

मास प्रति स

एक पूरे दिन (२४ घण्टों) मे दूध पीने का परिमाण—

तीसरे दिन	६ औंस
चौथे दिन	६ औंस
सातवें दिन	१५ औंस
दसवें दिन	१८ औंस
दूसरे सप्ताह की समाप्ति वाले दिन	२० औंस
तीसरे सप्ताह ,, ,,	२२ औंस
चौथे सप्ताह ,, ,,	२६ औंस
दूसरे मास के अन्तिम दिन	२८ औंस
तीसरे मास के अन्तिम दिन	३० औंस

नोट—यह परिमाण प्रायः माता की खुराक, स्वास्थ्य, स्वभाव (प्रकृति) और बच्चे की दूध चूसने की शक्ति पर निर्भर हैं।

दूसरे उद्देश्य के लिये प्रति सप्ताह बच्चे का तोलना परमावश्यक हुआ करता है। इस सम्बन्ध में ज्ञात हो कि नवजात शिशु का भार प्रायः ६ से ७ पौंड होता है। प्रथम तीन दिवस मे बच्चा पहिले दिन के भार की अपेक्षा एक पौंड के लगभग (तकरीबन आध सेर) कम होजाता है, जिसका कारण बच्चे के उदर मे से पूर्व सञ्चित श्याम वर्ण मल आदि का निकल जाना है। यह कमी दस से तेरह दिन के अन्दर पूरी हो कर बच्चा पहिले

और पट्ठे आदि नियमित रीति से बढ़ें और बलवान् हों।

४–यदि किसी बच्चे का भार अति शीघ्रता से बढ़ रहा हो, तो उसकी खुराक कम करने के लिये दूध पिलाने से पूर्व स्तनों में से थोड़ा दूध च डालना उचित होगा।

यदि माता का दुग्ध अधिक सघन हो, तो दूध चुंघाने से पहले बच्चे को दो तीन चमच उबले हुए शीतल जल के पिलाना ठीक होते हैं। पानी में मीठा डालने की आवश्यकता नहीं। स्मरण रखो कि बढ़िया शक्ति वाला दूध दूध-पिलाई के मध्य में उतरता है और स्निग्धता बाद में।

यदि कोई बच्चा भार में न बढ़ रहा हो, तो उसकी खुराक की मिकदार किसी बढ़िया काटे के द्वारा पता करनी चाहिये। यदि कमी का कारण दूध की अल्पता प्रतीत हो, तो बच्चे को अन्य कृत्रिम खुराक देकर यह न्यूनता पूरी करने की आवश्यकता है, क्योंकि कम खुराक और अधिक खुराक की आवश्यकता बतलाती है।

यह खुराक दूध पिला [illegible] शीघ्र ही देना आवश्यक है।

बढती का पता करो। इस के पश्चात् मर्हने के उपरन्त ही करना पर्य्याप्त होगा।

२–बच्चे का प्रति सप्ताह नियमित रूप से बढ़ना स्वास्थ्य का चिह्न है और बच्चे के पालन में यह प्रत्येक माता का लक्ष्य होना चाहिये, परन्तु यदि मध्य मे कोई अनियमितता भी हो जावे, तो भी चिन्ता न करो, क्योंकि दाँत निकलने, या दूध छुडाई के समय या नर्स के ऊपर जा कर यह अनियमितताएँ प्रायः हो जाया करती हैं, जो कि बच्चे के चुस्त होने या लुढ़कने, आदि व्यायामों से पुनरपि अपने वास्तविक स्थान पर आ जाती है।

३–माता और नर्स (धाया) को सावधान होना चाहिये कि वह बच्चे का भार बढाने मे उचित अनुचित प्रयत्न न करें। बच्चे की नियमित वृद्धि ही लाभप्रद हुआ करती है। फाल्तू खिला पिलाकर भार वृद्धि करने से अन्ततः अपचन हो जाता है, जिस से उल्टा बचा अपने उचित भार से भी कम हो जाता है। अतः हमें अधिक भार वृद्धि की आवश्यकता नहीं। हमें ऐसा प्रयत्न करना चाहिये, जिस से कि बच्चे की अस्थियां

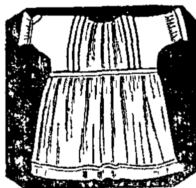
यह है कि इसके बुने हुए वस्त्र गर्म होने के अतिरिक्त मसामदार (छिद्रों वाले) भी होते हैं, जिनके द्वारा बच्चे के शरीर तक वायु सुगमता पूर्वक पहुंच सकती है; परन्तु खालिम ऊन कई दशाओं में बच्चों के लिये अच्छी नहीं हुआ करती। यह धोने से सिकुड कर सख्त एवं कठोर हो जाती है, जिस से कई बच्चों के कोमल शरीर को इनकी रगड होने से जलन होने लग जाती है। इसलिये बच्चों के लिये अच्छा कपडा केवल खालिम ऊनके स्थान पर गर्भी (ऊन और रेशम या ऊन और कपास के सूत का मिला हुआ) कपडा बुना हुआ अच्छा रहता है। सूती कपड़े, जो ऊनके कपडों की भान्ति विरले (खुले) बुने हुए हों, भी ऊनी वस्त्रों के स्थान पर काम दे सकते हैं।

सघन बुनती के कपड़े चाहे सूती हो चाहे रेशमी, बच्चे के नग्न शरीर पर पहिनाना उचित नहीं हुआ करते, क्योंकि इन में पसीने को चूसने की पूरी सामर्थ्य नहीं होती। हां, यह नीचे किसी अन्य वस्त्र (बन्यान, कुर्ता आदि) के पहिने होने पर ऊपर पहिने जा सकते हैं।

बच्चों के पाँव भी जुराबों द्वारा या कपड़े से ढाप कर रखना चाहियें। शीतकाल में इसका विशेष ध्यान की आवश्यकता है। बच्चों के दिन और रात के

बच्चों का परिधान एवं वस्त्र

माताओं के लिये बच्चों को वस्त्र पहिनाने से पूर्व इन बातों को सदा स्मरण रखने की आवश्यकता है—





ढीला फ्राक और कुर्ता का नमूना

१–बच्चे को वस्त्र पहिन कर सुख प्राप्त हो और अगों के हिलने जुलने में कोई रुकावट न पड़े।

२–ग्रीवा से पावों तक समस्त शरीर उष्ण रहे।

३–वस्त्र स्वच्छ–शुद्ध हों। इसलिये आवश्यक है कि जहा तक हो सके, बच्चों के वस्त्र ऋत्वानुसार हलके, गर्म, मृदु एवं ढीले होना चाहियें और यह ग्रीवा, छाती और कमर के गिर्द कसे हुए भी नहीं होना चाहिए। कपड़े गिनती में जितने कम पहिनाये जायगे उतना ही बच्चे को सुख एव आराम होगा।

मोटे या बारीक ऊनी कपड़े स्वास्थ्य के लिये सब से बढ़कर लाभप्रद होते हैं। ऊन में विशेष अधिकता

यह है कि इसके बुने हुए वस्त्र गर्म होने के अतिरिक्त मसामदार (छिद्रों वाले) भी होते हैं, जिनके द्वारा बच्चे के शरीर तक वायु सुगमता पूर्वक पहुच सकती है, परन्तु खालिस ऊन कई दशाओं मे बच्चों के लिये अच्छी नही हुआ करती। यह धोने से सिकुड कर सख्त एवं कठोर हो जाती है, जिस से कई बच्चों के कोमल शरीर को इसकी रगड होने से जलन होने लग जाती है। इसलिये बच्चों के लिये अच्छा कपडा केवल खालिस ऊनके स्थान पर गर्मी (ऊन और रेशम या ऊन और कपास के सूत का मिला हुआ) कपडा बुना हुआ अच्छा रहता है। सूती कपडे, जो ऊनके कपडो की भान्ति विरले (खुले) बुने हुए हों, भी ऊनी वस्त्रो के स्थान पर काम दे सकते हैं।

सघन बुनती के कपड़े चाहे सूती हो चाहे रेशमी, बच्चे के नग्न शरीर पर पहिनाना उचित नहीं हुआ करते, क्योंकि इन में पसीने को चूसने की पूरी सामर्थ्य नही होती। हा, यह नीचे किसी अन्य वस्त्र (बन्यान, कुर्ता आदि) के पहिने होने पर ऊपर पहिने जा सकते है।

बच्चों के पाँव भी जुराबों द्वारा या कपड़े से ढाप कर गर्म रखना चाहियें। शीतकाल मे इसका विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। बच्चो के दिन और रात के

उसे ६ घण्टे सोने की आज्ञा दो।

नेत्रों की रक्षा—Care of Eyes

नवजात शिशु की आँखें कई बार बहुत सूज जाती हैं, जिनकी सूजन कई बार बच्चे को अन्धा करने का कारण बन जाती है।

इस सूजन का कारण वह पानी और मल होती है, जो कि बच्चे के जन्म समय माता के गुप्तांग में से गुज़रते समय उसके नेत्रों को लग जाती है (विशेषतः जब कि माता को मूत्रकृच्छ (सूज़ाक) नामी रोग की शिकायत हो) इस लिये जैसा कि पीछे भी (शिशु प्रजनन की दूसरी दशा के प्रबन्ध में) बताया गया है, आवश्यक है कि बच्चे के सिर के निकलने के साथ ही आखों को बाहिर से (छप्परों एवं भंवों को) झट स्वच्छ रुई के फाहों के साथ पोंछ दिया जावे और जन्म के पश्चात् बोरक-लोशन के साथ अच्छी तरह धो कर सावधानी के लिये दोनों नेत्रों में एक एक बिन्दु कास्टिक-लोशन (१०० अंश जल का अर्क और दो अंश सिल्वर नाईट्रेट) डाल दिया जावे। प्रत्येक दशा में रुई से पोंछना आवश्यक है।

जन्मते के साथ ही बच्चे की आखें खोलने, डेला—पुतली वाले तत्त्व—को रगड़ने या कोई अन्य फ़ाल्तू

वस्तु (सुरमा आदि) डालने का यत्न न करो।

साधारण सुर्खी, छप्परों की सूजन या आखों मे से पानी बहने की दशा मे, विशेषतः प्रथम सप्ताह की आयु मे, जितना शीघ्र हो सके, डाक्टर को अवश्य दिखाओ; क्योंकि इन दशाओं मे शीघ्र इलाज (चिकित्सा) की आवश्यकता है।

याद रखो कि किसी एक सूजी हुई आँख मे से निकल रहा पानी दूसरी आख को भी रोगी कर देता है। इस लिये ध्यान रखो कि किसी दुःखती आख का पानी दूसरी आख को न लगे। इस के बचाव के लिये बच्चे को दुःखती आख के बल लिटा देना ठीक रहेगा। इस की छूत हाथ, रुमाल अथवा नेत्रों आदि के साथ भी एक आख से दूसरी आंख को लग जाती है। इस का भी ध्यान रखो।

मक्खियां एक बीमार की छूत दूसरे नीरोग बच्चे की आखों को भी जा लगाती है। इसलिये अपने नीरोग बच्चे को मक्खियों के आगमन से बचाना (जो कि आँखों की सफाई रखने से हो सकता) आवश्यक है। इसी प्रकार अपनी तरह दूसरों के बच्चों को भी बचाने के लिये अपने रोगी बच्चों की आखों की सफाई रखो और मक्खियों को आकर बैठने का समय न दो।

स्मरण रखो कि छोटे बच्चे, विशेषतः प्रथम सप्ताह में, प्रकाश को सहन नहीं कर सकते। इस लिये उन के नेत्रों को तीव्र ज्योति से बचा कर रखो।

यदि ग्रीष्म ऋतु है, तो बच्चे की पीढी या खटोला बरामदे में किसी वृक्ष की छाया अथवा दीवार की छाया के नीचे रखना अच्छा रहेगा और शरद् ऋतु की दशा में बाहर धूप में (सिर पर छतरी तान कर रखना) ठीक रहेगा। बाहर फिराने की दशा में छत वाली गाडी ठीक है। सूर्य की किरणें सीधी सिर पर कभी भी न पड़ने दो।

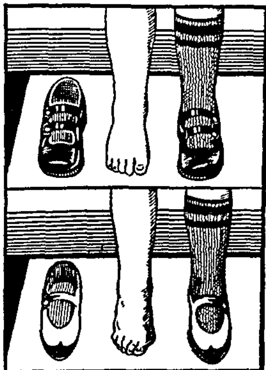
पावों का संरक्षण

कई माताएँ जब बच्चा कुछ लुढ़कने या चलने फिरने लगता है, तो उसको मौजे, जूती या बूट डाल देती है। बच्चे यह पहिन कर प्रसन्न २ चलते हैं, परन्तु देखने में आता है कि बच्चों को यह बूट आदि विचार कर नहीं पहिनाये जाते, जैसे भी तग या खुले मिल गये, पहिना दिये। यह एक सख्त बेपरवाही है।

याद रहे कि छोटे बच्चों का चमडा और हड्डिया अति मृदु एवं कोमल होती है। यदि बूट या जूती तग हो, तो पावों की आकृति भी इन्हीं की तरह ढल जाती

है। यदि शीघ्र ध्यान न दिया जाय, तो फिर सारी आयु उसी शक्ल मे यह बढते जाते हैं, जिस से पाव कुरूप (बद शक्ल) हो जाते हैं। (देखो चित्र) इस लिये आवश्यक है कि पावों को ठीक तरह बनाने के लिये बच्चे की जूती या बचगाना सदा बच्चे के पावों के माप के हों। अच्छा यह है कि बच्चे का पाव दिखा कर पाव की आकृति के अनुसार चौड़े पजे की तरह चौड़े पजे की जूती बनवाई जावे।

बचगाने तथा पाओं का ढलना



कुरूप पाव और तग पजे का बचगाना

छोटे बच्चों के लिये तग जूती के स्थान पर यदि देसी या अंग्रेज़ी नमूने का फाही-बटन वाला बचगाना जिसका पजा खुला हो और पाव की आकृति का हो,

पहिनाया जावे, तो पाव बहुत ही सुन्दर ढलते है और बच्चे को चलने फिरने मे सुख होता है। (देखो पिछला चित्र)।

नोट–छोटे बच्चो को चपलिया पहिनाना ठीक नही, पावो के नंगे रहने से खाक–धूल और मर्दी के कारण उन के फूट जाने के अतिरिक्त मिट्टी में कई बैक्टीरिया (कीटाणुओं) के प्रभाव कर जाने का भय है, विशेषतः जब कि बच्चे के पावों मे कोई व्रण हो।

चूपनियां या कृत्रिम स्तन–Comforter

बाजारो मे छुनछुनों के नमूने की लकडी की चूसनिया आम निकती हैं। कई माताएँ बच्चो को यह खेलने के लिये और कई रोता एवं जिद्दी बच्चो को चुप कराने के लिये हाथ में पकडा देती हैं। बच्चे इनको पकड कर झट मुंह मे डालकर चूसने लग जाते है और रोने से बन्द हो जाते हैं। इन देसी चूसनियो के अतिरिक्त मुन्यारी की दुकानो पर विदेशी बना हुआ कृत्रिम स्तन (रबड का निप्पल, जिसकी आकृति स्तन के चूचक जैसी होती है) मिलता है। इस के पीछे सफेद हड्डी अथवा काली लकडी की गोल टिकिया लगी होती है और बच्चे के गले में डालने के लिये पीछे एक

छल्ले के साथ धागा भी बँधा होता है। कई मातायें यह भी खरीद कर बच्चे के गले मे डाल देती हैं। इस का भी बड़ा उद्देश्य यही हुआ करता है कि बच्चा इसको स्तन के भ्रम मे चूसता रहे और दुग्ध का ध्यान न करे।

बच्चे को चुप कराने के यह दोनों उपरिलिखित ढग चाहे माता के विचार या हक़ मे लाभप्रद प्रतीत होते हो, परन्तु बच्चे के हक़ मे अत्यन्त हानिप्रद हैं। इन के चुसाने की परिपाटी बिल्कुल ही बन्द होनी चाहिये, क्योंकि इस मे एक नहीं, कई नक़्स है, जैसा कि—

इस चूसनी को देर तक मुंह मे डाल कर चूसते रहने से अन्ततः बच्चे के मुह और जबड़ों के टेढ़े हो जाने और नाक के मार्ग के तग हो जाने का भय है। इसके अतिरिक्त इन के रास्ते हर प्रकार के विषैले (ज़हरीले) बैक्टीरिया के लिये बच्चे के अन्दर जाने का सुगम मार्ग निकल आता है, जिनके अन्दर जाने से बच्चे को सदा खतरा ही खतरा है, क्योंकि बच्चे के गले मे इनके हर समय पड़े रहने से बच्चा दिन में एक बार नहीं, कई बार मुह मे डाल सकता और डालता है। यह कभी नहीं देखा गया कि माताएँ एक बार मुह मे पड़ी चूसनी को बच्चे के दूसरी बार मुख मे

से पूर्व कृमि-रहित (Sterilized) कर लेतीं या केवल सादा पानी से धो ही देती हो।

इन उपरिलिखित विकारों को समझते हुए आप स्वयमेव सोचें कि इन का व्यवहार बच्चे के स्वास्थ्य के हक़ मे कितना लाभप्रद हो सकता है ?

टीका लगवाना या माता ठिकाना

Vaccination

माता (शीतला) का रोग छूत की एक बड़ी सख्त बीमारी है। यह बड़ो की अपेक्षा बच्चो को अधिक होती है। इसके भयानक होने के कारण प्रत्येक जननी का कर्त्तव्य है कि वह अपने बच्चे को इसकी छूत से बचावे।

इस से बचाने का आजकल बढिया ढङ्ग बच्चे को माता (चेचक) का टीका लगवाना है। यह टीका जितनी छोटी आयु मे लगवाया जावे उतना ही अधिक लाभप्रद हुआ करता है। डाक्टर इसको दस दिन के बच्चे को लगवा देने मे भी कोई अवगुण नहीं समझते। छः मास की आयु के भीतर २ *एक वार अवश्य लगवा देना

*दूसरी बार छः सात साल की आयु में और तीसरी बार १४ वर्ष की आयु में कराओ।

चाहिये। सरकार की ओर से छः मास के अन्दर अन्दर लगवा लेने का कानून बना हुआ है। टीका न करवाने वाले के लिये जुर्माना हो सक्ता है। सरकार की ओर से टीका लगवाने के लिये विशेष डाक्टर नियत हैं, जो ग्राम ग्राम फिरते रहते हैं। बड़े बड़े नगरों मे कमेटियों ने स्वय नौकर रखे हुए होते हैं। इसलिये जब कोई टीका लगाने वाला आपके ग्राम मे आवे, तो यदि पहिले टीका नहीं लगवाया तो अब झट अपने बच्चे को लगवा लो। बच्चे की भलाई इसी मे है। कई मूर्ख और अज्ञ माताएँ इन का आगमन सुन कर अपने बच्चे को (इस विचार से कि बच्चे को कष्ट होगा) टीको न लगवाने के अन्त को न विचार कर छिपा लेती हैं या टीका लगवाने से कतराती हैं। यह इनकी सख्त भूल और मूर्खता है। चार पाच दिन के कष्ट की अपेक्षा बचे का इस रोग से बीमार होना अधिक हानिकारक और दुःख-दायक है।

नोट १–इस बीमारी का पूरा हाल आगे बच्चो की आम बीमारियों के हाल मे पढो।

२–टीका लगवाने से पहिले तो यह बीमारी होती ही नहीं, यदि हो भी जावे तो इस का ज़ोर बहुत कम होता है।

बच्चे को उठाना

बच्चे को उठाना देखने मे चाहे साधारण बात प्रतीत होती है और है भी साधारण, परन्तु इसमें असावधानी करने से बच्चे को कई कष्ट, जैसा कि कन्धा उतर जाना या हड्डी टूट जाना हो सकते हैं।



बच्चे की हड्डी बहुत कोमल और भुरभुरी (भुरभुरी) होने के कारण सुगमता से मुड़ या टूट सकती है, जिस से इस का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है।

कई माताएँ या अन्य सम्बन्धी बच्चे को उठाते समय एक या दोनों बाजुओं को पकड़ कर उठाने की करते हैं। यह विधि ठीक नहीं। इस से बच्चे के कंधो या कोहनियों को क्षति पहुचने का भय है। ठीक विधि (पृष्ट ४६३) बायें पार्श्व के चित्र की भान्ति है। इससे बगल के

नीचे करके हाथ डालकर उठाने से बच्चे को कोई चति नहीं पहुच सकती।

इसी प्रकार बच्चों को उठाकर फिराने या रखने के



लिये भी अगले पृष्ट के चित्रों की ओर ध्यान दो। न० १ के चित्र की तरह एक हाथ अदर से और दूसरा बाहिर से फेर कर लाकर पकडने या उठाने से बच्चा पूरा काबू रहता है और उसको कोई कष्ट नहीं होता। इस के विपरीत न० २ की तरह उठाने से-बच्चा सुखी नही रह सकता और साथ ही उस के कूदने या उठाने वाली की

रोना बन्द कर देता है। इस प्रकार रोने से तो चाहे बच्चा बन्द हो गया होता है, परन्तु आप की यह कृपा या प्रेम ठीक नहीं होता। इसे अच्छी तरह गांठ बांध लो कि बच्चे को रोने से रोकने के लिये कभी भी अपने ठीक समय से पूर्व (असामयिक) दूध न पिलाओ। इस से बच्चे की आदतें बिगड़ जाती हैं और उदर का भारीपन, अपचन, दस्त, मरोड आदि रोग पैदा हो कर बाद में आकर उल्टा यही बच्चे के रोने का कारण आ बनते हैं। इन नवीन कष्टों को सहेडने से बचो और बच्चों को रोगी न बनाओ।

यदि बच्चे के पेट में वायु होवे (बट पड़ रहा हो) तो इस दुःख से रोने का चिह्न ठहर ठहर कर रोना हुआ करता है। पहिले तो बच्चा जोर से ऊँचा और तेज रोता है, परन्तु कुछ देर बाद चुप होकर फिर बहुत दर्दनाक हालत में जोर से वायु के फिरने (बट पटने) के समय रोता है। यह पीडा उठते समय अपनी टांगें उठाता, मस्तक पर बल डालता और साधारणतः मुट्ठी बन्द करके अंगूठे को जोर से दबाता है। उसका पेट (आमाशय) भरत और तना हुआ प्रतीत होता है। कारण ढूण्ड कर उचित प्रबन्ध करो।

बच्चों के रोग

और

चिकित्सा

कब्ज़—Constipation

छातियो पर पल रहे बच्चो की अपेक्षा बोतल से पल रहे बच्चो को प्राय कब्ज की शिकायत रहती है। इन्हे पाखाना चौबीस घटो म कम बार आता है। इसलिये यदि किसी बच्चे को छातियो से दूध छुडा कर बोतल से दूध पिलाना शुरु किया हो और उसको पहिले से कम बार टट्टी आवे, तो माता को घबराने की आवश्यकता नही, यह दूध पिलाई के बदलने के कारण है।

यदि जन्म से ही बच्चे को मल त्याग का कष्ट हो, परन्तु टट्टी रग, मात्रा और सफाई मे ठीक और खोलटा हो, तो इसको कब्ज की शिकायत न समझो। हो सकता है कि इसका कारण पाखाना लाने वाले पट्ठो की दुर्बलता हो। ऐसी दशा मे टट्टी खुली लाने का इलाज पट्ठो की मालिश हुआ करती है, जोकि दायें हाथ नलु (अडकोश) के

निकट से शुरु करके नीचे से ऊपर को पेट पर पसलियों के पास से नाभि से होते हुए बाईं ओर नलों तक शनैः शनैः हाथ फेरने से हो सकती है। यह मालिश बच्चे के मल त्याग से पूर्व गर्म हाथ या गर्म तेल से प्रतिदिन केवल पाच मिनिट ही करनी चाहिये।

कब्ज़ के कई कारण हो सकते हैं। इस लिये प्रत्येक बच्चे के लिये एक ही इलाज नहीं हुआ करता। अतः आवश्यक है कि दवाई अथवा चिकित्सा शुरू करने से पूर्व कब्ज़ का कारण ढूण्डने का यत्न किया जावे।

नोट—नीरोग बच्चे की टट्टी का रंग कालिमा लिये पीला, नर्म और साफ होता है और बगैर रोक या ज़ोर लगाने के आया करती है। चौबीस घण्टों में इसे तीन बार से अधिक नहीं आनी चाहिये।

पाख़ाने से चिह्न

बच्चों की कब्ज़ का कारण बच्चे की टट्टी से पता किया जा सकता है, जैसा कि—

यदि बच्चा पाखाना थोडी बार परन्तु सुगमता पूर्वक फिरे और टट्टी परिमाण मे कुछ एक थोडी और मामूली खोलडा हो, तो इस प्रकार की कब्ज़ प्रायः बच्चे को कम खुराक मिलने के कारण हुआ करती है। इस से बच्चा भार मे कम बढ़ता है और उसकी साधारण सेहत मामूली

रहती है। बच्चा दूसरी खुराक का समय आने तक (तीन चार घण्टे) पूरी तरह प्रसन्न प्रसन्न नहीं रहता। ऐसी दशा में बच्चे का पूर्ण रूपेण पालन करने के लिये उस को और खुराक देने की आवश्यकता है। इस से प्रायः पाखाना अपने आप ठीक आने लग जाया करता है। यदि बच्चा माता की छातियों से पल रहा है, तो माता को दूध बढाने वाले पतले खाद्य खिलाने और बढाने की आवश्यकता है। बेहतर है कि माता बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व स्वय पानी का ग्लास पी लिया करे। बच्चे को बार बार छाती से लगाने (घडी २ दूध पिलाने) से भी दूध की उतराई कम हो जाया करती है। यदि माता का दूध कम हो, तो बच्चे को अन्य कृत्रिम खाद्य देकर यह कमी पूरी किये रखो। यदि बच्चा बोतल द्वारा दूध पीता हो, तो दूध की मात्रा बढ़ाओ, या दूध में स्निग्धता आदि बल-वर्द्धक वस्तुएँ मिलाकर दूध को शक्ति प्रद बनाओ।

कई बार बच्चे को अधिक खिला देना भी कब्ज का कारण बन जाया करता है। यदि कब्ज का कारण यह हो, तो टट्टी मिकदार मे अधिक हुआ करती है। हो सकता है कि इस दशा मे पाखाना सख्त, नर्म या सूखा हुआ और सुद्दों वाला होवे। इसका इलाज बच्चे को

उचित मात्रा मे नियत-समय कम करके खुराक देना है।

यदि बच्चा छातियों से दूध पीता हो तो बच्चे की खुराक की मिकदार कम करना सुगम है। बच्चे को छातियो से थोड़ा समय दूध पीने की आज्ञा दो। यदि इस प्रकार करने से भी शौच खुलकर न आवे (कब्ज़ न हटे) तो बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व दो चार चमच उबले हुए ठण्डे पानी के पिलाकर झट छाती के साथ लगादो।

शुष्क, कठिन और कड़ा पाखाना प्रायः प्वाद्य मे स्निग्धता के न्यून होने का चिह्न हुआ करता है। स्निग्धता बढा कर न्यूनता पूरी करो।

चिकित्सा

छातियो मे दूध पीकर पल रहे बच्चे को जब भी कब्ज की शिकायत प्रतीत हो तो इलाज के लिये सब से पहिले माता को अपने शौच एवं साधारण स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना आवश्यक है। यदि माता की सेहत ठीक हो और उसको शौच ठीक समय पर बिना किसी रुकावट या कष्ट के आ जाता हो, तो छातियो से पल रहे बच्चे को कब्ज की कम शिकायत हो सकती है।

कृत्रिम खाद्यो पर पल रहे बच्चो को प्रायः न्यूनाधिक कब्ज़ की शिकायत, विशेषतः पहिले महीने, हो जाया करती

है। इसका प्रधान कारण खाद्यों का ताकतवर होना हुआ करता है।

शुद्ध गौ के अनगिने–गिने बने हुए पतले दूध के पिलाने से (जैसी कि हमारे गृहों में रीति प्रचलित है) दही के तत्त्व के अधिक या स्निग्धता के न्यूनाधिक होने के कारण भी बच्चे को कब्ज हो जाती है।

दूध को बहुत देर तक काढने या बहुत तेज अग्नि पर गर्म करने से दूध सघन हो जाता है, जिसको बच्चा नहीं पचा सकता और कब्ज हो जाती है। दूध को थोडा चिर और उचित उष्णता (१५५ दर्जे फारनहाईट) पर गर्म करके बर्तो।

कई पेटैण्ट खाद्यों (Patent foods) का प्रयोग भी कई बार कब्ज कर देता है, जो प्राय. बाद में आकर मरोडो (पेचश) का रूप धारण कर जाती है।

कब्ज की इन ऊपर वाली दशाओं में पहिले उचित खाद्य की थोडी ताकत कम कर देखो। यदि न हटे, तो एक दो सप्ताह चमच दो चमच चूने का पानी (Lime-water) खुराक में मिलाकर पतला करके दो। इस से खुराक हजम हो जाती है और कब्ज की शिकायत कम हुआ करती है।

प्रकार धो कर ऊपर बताई विधि से चार घटे पानी मे उबलते रहने दो। पश्चात् रस को मलमल के साफ टुकड़े में से छान कर प्रयुक्त करो।

३–'लीक्विड-पैराफीन' (Liquid Paraffine) नामी अंग्रेजी तेल एक अहानिकर औषधि है। कब्ज की दशा मे एक छोटा चमच भर, जब तक आवश्यकता प्रतीत हो, दिया जा सकता है। इस से अन्तडिया अन्दर से नर्म और स्निग्ध हो जाती है और टट्टी खुल कर आ जाया करती है।

४–कोमल अंग्रेजी साबन (सन-लाईट - Sun light) की छोटी बत्ती (जो दोनों सिरो पर नोकदार और मध्य में से मोटी हो) बट कर बच्चे की गुदा मे रखने से कुछ देर के पश्चात् टट्टी आ जाया करती है

५–ग्रामों मे, जहाँ अन्य कोई वस्तु, न मिले, माताएँ 'अमलतास' जिसको 'गिर्द नली' (Cassia Pulp) भी कहते हैं, के अन्दर की एक दो टिकियों का काले भूसले रङ्ग का मीठा गूदा उतार कर या टिकियों को ही चमच भर पानी में डालकर और हाथ से मल कर पिला देती हैं। इस से भी बच्चे को खुलकर टट्टी आ जाती है। यह भी थोड़ी मात्रा मे एक बे-खतर औषधि है।

दस्त और मरोड़

Diarrhea—Dysentry

दस्त—बच्चों को दस्तों की आम शिकायत रहती है; परन्तु वास्तव में यह स्वयं कोई रोग नहीं, बल्कि कई अन्य रोगों का चिह्न हुआ करते हैं।

जब किसी बच्चे को दस्तों की शिकायत होवे, तो सुने सुनाये इलाज करने लग जाने से पहिले इनके लग जाने के कारण ढूएडने का प्रयत्न करो। कारणों के ठीक हो जाने से दस्त स्वयमेव बन्द हो जायगे।

दीर्घकाल तक बच्चे को अतिमार (दस्त) आते रहना ठीक नहीं। इन से बच्चा निर्बल हो जाता है और यदि चिकित्सा से पर्य्याप्त समय तक अवहेलना की जाय, तो रोग के जोर पकड़ जाने से बच्चे के मर जाने का भी भय है।

अतिमार का प्रधान कारण बच्चों को अधिक, आवश्यकता से ज्यादा, खिलाते जाना है। यह कष्ट साधारणतः छातियों पर पल रहे बच्चों की अपेक्षा अपर खुराक पर पल रहे बच्चों को अधिक होता है, जिसका बड़ा कारण बोतल और निप्पलों की पूरी सफाई का न होना, दूध का विकार और दूध का अधिक पी जाना

(जौ का पानी) मिलाकर चौबीस घटे आवश्यकता के मुताबिक नियत समय देते रहो। इस से बच्चे के दस्तों की अधिकता से निकल रहे पानी और पट्ठों की रतूबत की कमी स्थिर रहती है और प्रायः रोग का भयानक आक्रमण होने से रुक जाता है। इसके साथही बच्चे को किसी नर्म पिचकारी से दिनमें एकबार पानी मे मामूली दो तीन चुटकी भर 'सोडा कार्बोनेट' (Bicarbonate of Soda) डालकर अनीमा करो। यदि इन सादा इलाजो के करते हुए भी रोग न हटे, पाखाने का रग बदल कर प्राकृतिक रंग का न हो जावे और गिनती मे फर्क प्रतीत न हो, तो माता को निश्चय कर लेना चाहिये कि बच्चा सख्त बीमार है। इस दशा मे अपने घरेलू (लोगों के बताए हुए) इलाज छोडकर जितनी जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टरको बताकर उसके कथनानुसार चलो क्योंकि नही कहा जासकता कि इन दस्तो का अन्त कैसा आवे।

इस दशा मे बच्चे के अन्दर रतूबत को स्थिर रखने के लिये नमकीन पानी का टीका करना आवश्यक हुआ करता है, जो कि डाक्टर ही हालत के अनुसार उचित समझ कर करेगा।

संरक्षण

१—दूध पिलाने वाली बोतल और निप्पल अच्छी तरह

साफ करके दूध पिलाओ और बोतल के मुंह के आगे लम्बी नाली न लगाओ।

२–खाड, जमा हुआ विलायती बन्द डिब्बों का दूध या अन्य बाजारी पेटेंट खुराकों का प्रयोग बन्द रखो। जब तक हो सके, पीछे बताई विधि के अनुसार माता के दूध जैसा पतला करके गौ का दूध ही पिलाओ। गर्मी के दिनों मे दूध को जितना हो सके, बैक्टीरिया के प्रभाव से बचाने के लिये ठंडे स्थान पर ढाँप कर रखो।

३ बच्चेको खुराक नियत-समय पर और उचित मात्रामे दो।

४–जब ही दस्तों की रंगत मे परिवर्त्तन दिखाई दे, झट कारण ढूण्ड कर इलाज करो।

५–बच्चे को, विशेषतः उसके पेट को, ठण्डक और नमी से बचाओ। इस की एक बढ़िया विधि पेट के आगे फलालैन का कुर्त्ता *(जिसकी पीठ न हो)* सर्दी समय डाल देना है।

मरोड़–बच्चों को कई बार टोकर्ने दस्त भी लग जाते हैं। बच्चा कितनी ही देर किन्हता (ज़ोर लगाता) और बैठा रहता है। इस का खास चिह्न पाखाने के साथ रक्त और आँव का आना है।

इनके आने का कारण प्रायः सर्दी होती है; परन्तु

कई दशाओं में बच्चों को मक्खियों के प्रभाव में आई हुई गंदी सड़ी खुराक और दूध ढके न होने से भी लग जाते हैं। कई बार माताओं का किसी कठिन सख्त जल्दी न पचने वाली खुराक का खाना भी इसका कारण हुआ करता है।

जिस समय बच्चे को यह तकलीफ प्रतीत हो, डाक्टर को बताओ, बच्चे का सर्दी से बचाओ और पेट पर गर्म रुई की टकोर करके गर्म रुई या फलालेन की पट्टी बाध दो। दवाई के लिये यदि डाक्टर न मिल सके तो आधा चमच भर 'कैस्टर आयल अमलशन' दो।

इसके बनाने की विधि यह है—

कैस्टर आयल	अढाई तोले
गोंद कीकर	एक तोला
खांड	एक तोला
जीरे का पानी	दो छटांक

पहिले गोंद को किसी चीनी के चट्टू में कूट कर उस में थोड़ा थोड़ा कैस्टर आयल मिलाते जाओ और रगड़ते जाओ। पश्चात् खांड और पानी मिला कर छान कर किसी बोतल में रख छोड़ो। बच्चे को उसकी आयु के अनुसार पन्द्रह बून्द से एक छोटे चमच के

बराबर हर तीन तीन घण्टे के पश्चात् दिन मे तीन चार चार दो। आप कब्ज करने वाली वस्तुएँ और फल, मूली, सब्ज भाजी आदि एक दो दिन के लिये खाना छोड दो। बच्चे को भी कोई चीज खासकर मिठाई, जिस पर बच्चे के चूमते समय मक्खियों के बैठने का डर है, न दो।

अफारा-आध्मान

या

पेट में वायु का उत्पन्न होना

उदर मे नट पडने, (वायु उत्पन्न होने) के कारण प्राय. यह हुआ करते हैं—बच्चे को अनुचित खुराक खिलाई गई हो, वह बहुत खा गया हो, खुराक उसकी पाचन शक्ति की अपेक्षा अधिक शक्ति वाली (मुरब्बी) हो, खुराक मे मीठा अधिक हो, या अन्य किसी ढङ्ग से मीठा अधिक खिलाया गया हो, बच्चे ने खुराक जल्दी जल्दी खा ली हो, खाद्य अति उष्ण अथवा अति शीतल हो, कब्ज की शिकायत हो, दूध पिलाने वाली बोतल अच्छी तरह साफ न की गई हो, खुराक समय पर न दी गई हो, बोतल से दूध पीते समय बोतल की खाली हवा या चूसनी चूसने से बाहिर से वायु अदर पेट मे चली गई हो।

संरक्षण तथा चिकित्सा

यदि बच्चे को पेट अफारे का कष्ट हो जाता हो, तो उसको खाना खिलाते समय खाने के अर्द्ध मार्ग में या सारा खाना खिला चुकने के पश्चात् उठा कर अपने कंधों के साथ लगा कर उसकी पीठ को शनैः शनैः तब तक, जब तक कि हवा न निकल जावे, थपकते रहो।

आध्मान की दशा में बच्चे को आधा छोटा चमच भर गर्म पानी पिला देने से प्रायः आराम आ जाता है। यदि इस से आराम न आवे तो गर्म टकोर कर देखें। इस से भी आराम आ जाता है। इसकी विधि यह है कि किसी मोटे खद्दर आदि कपड़े के टुकड़े की चार पाच तहें करके इसको गर्म *पानी में भिगो २ कर और निचोड़कर बच्चे के पेट पर रखो। इस प्रकार कुछ देर टकोर करने के पश्चात् किसी पुरानी रज़ाई की रूई (लोगड) के टुकड़े को तवे पर रखकर या अग्नि पर सेंक कर (अपने हाथ की पीठ से सेंक का पता करके) पेट पर कम से कम आध घण्टा बान्ध रखो।

चमच भर सौंफों का पानी पिलाना भी लाभप्रद होगा। हींग, नमक, इलायची मोटी, सौंठ, एक समान

---

*यदि निचोड़ने के पश्चात् तह खोल कर उसमें चार पाच बून्द तारपीन के तेल के छिड़क दिये जांय, तो और भी लाभप्रद होगे। देखिये न्यूमोनिया का फुट नोट।

लेकर बारीक पीस लो और आधी रत्ती भर चमच भर पानी मे घोलकर या शहद मे मिलाकर चटा दें। इस से भी अफारा हट जाता है।

चर्म रोग

फिन्सिया, खारिश, पाका खून, दाद और छपाकी

कई बच्चो को जन्म से कुछ दिन पश्चात् गर्दन अथवा शरीर के अन्य किसी भाग पर महीन महीन लाल दाने (फिन्सिया) निकल आती हैं। इनका कारण प्रधानत' पाचन शक्ति का विकार हुआ करता है।

इसका इलाज बच्चे को एक छोटा चमच भर कैस्टर आयल देना है। या इसके स्थान पर चुटकी भर कपड-छान की हुई रेवद चीनी (Rhubarbı Powder), जिसमे इतना ही मीठा सोडा पडा हो, किसी चमच मे पानी मे घोल कर पिला दें। इस से बच्चे को टट्टी खुलकर आ जायगी और हाज्मा ठीक हो जायगा।

शरीर पर जैतून (Olive oil) या मीठे तेल की मालिश करके इसके ऊपर धूडा (बोरक ऐसिड, जिंक ऑक्साईड और नशास्ता बराबर २) मल दो।

गर्मी के दिनों मे (विशेषतः वर्षा ऋतु मे) बहुत से बच्चो को पित्त निकल आती है। इस का कारण प्राय. रक्त का विकार या बच्चे को मोटे और बहुत से कपड़े

पहिनाय रखना हुआ करता है। पहिले पित्त के छोटे २ दाने निकलते है; बाद में इनका इर्द गिर्द सुर्ख हो जाता है, जिसकी जलन से बच्चा बे-आराम प्रतीत होता है। इसका इलाज बच्चे की खुराक मे तबदीली करना है। यदि बच्चा बोतल से दूध पीकर पल रहा हो, तो दूध मे जौ का पानी या फटे हुए दूध का पानी मिलाकर दूध पिलाओ। यदि माता के दूध पर पल रहा होवे, तो दूध पिलाने से पूर्व आवश्यकतानुसार (बच्चे की आयु के मुताबिक्) दो तीन चमच इन पानियों मे से किसी एक के पिला दो। कपड़े हल्के और नर्म डालो और शरीर पर तेल की मालिश करके मामूली घूड़ा मल दो।

बच्चे को सादे पानी के स्थान पर पानी में जौ का दलिया भिगो कर स्नान कराओ। स्नानानन्तर भली भाति तौलिये को दबा दबा कर (न कि मल कर) बच्चे का शरीर शुष्क कर लो और आवश्यकतानुसार मामूली धूड़ा मल दो।

ऐग्ज़ीमा—Eczema

ऐग्ज़ीमा बच्चों का आम रोग है। इसमें दानों मे से पानी रिसता रहता है। यह त्वचा पर वैसे तो कहीं पर हो सकती है, परन्तु प्रायः यह सन्धियों के मध्य

में (बगलों, खुचो, नलो), ग्रीवा के समीप, गालो और मस्तक पर या कानों के पीछे होती है। इसके पहिले तो छोटे छोटे दाने निकलते हैं, बाद मे सुर्ख होकर पक कर फूट जाते है और स्थान गीला हो जाता है। पश्चात् शुष्क होकर पपडिया बन्ध जाती हैं; परन्तु पपडियो के नीचे की सुर्ख जगह गीली रहती है, जिस मे से पानी रिसता रहता है। इस पानी का रिसना और पपड़ियो का बनना ही इस रोग का चिह्न है। इस बीमार जगह पर खारिश अवश्य उठती है, जिसके कारण बच्चे को विवश होकर खुजलाना जरूर पडता है और वह खुजलाता है—विशेषत रात्रि को, जिसे रोकना कठिन है; परन्तु खुजलाने या मलने से यह जगह और भी नगी होकर रोग वृद्धि का कारण बनती है। अतः आवश्यक है कि जब तक जगह स्वस्थ होकर भर न जावे, तब तक बच्चे को खुजलाने से रोको।

कारण—कई छोटे बच्चों को यह रोग गन्दी हवा और मलिन स्थान पर रहने-बैठने से हो जाता है, परन्तु प्रायः इसका प्रधान कारण अपचन की विकृति, जो कि बढिया और बलिष्ट खाद्यो के अधिक मात्रा में खिला देने से होती है, हुआ करता है। बहुत खिला देना इस रोग का विशेष कारण है, जिस से कब्ज अवश्य हो जाती है

और कब्ज़ से ही आगे अन्य विकार उठ खड़े होते हैं। कई बच्चों को थोड़ा सा मीठा खिला देने से भी यह विकार हो जाता है।

सिर पर इस रोग का आक्रमण पतले, कोमल और कम खाने वाले बच्चों की अपेक्षा मोटे, दीखने में नीरोग और अधिक खाने वाले बच्चों में (चाहे वे दुग्ध पर पल रहे हों या न) देखने में अधिक आता है; परन्तु बड़ी आयु में यह भेद नहीं।

दाँत निकालना भी इसका कारण हो सकता है; परन्तु एकाकी नहीं, साथ कई अन्य कारण भी बन जाते हैं।

इन ऊपर बताये कारणों के अतिरिक्त कई नाज़ुक बच्चों के जोड़ों के मध्य (जैसा कि घुटने, बगलें, खुच्चों, गल आदि) स्थान पसीने या न्हाने के कारण गीले रहने से मास अन्दर से गल जाता है और कई बार माताएँ इन स्थानों को सुखाने के विचार से बल पूर्वक खुरदरे मोटे कपड़े के साथ मलती हैं, तो मांस रगड़ से उधड़ जाता है। कई बार गीली जगह को सुखाने की बुद्धिमत्ता की खातिर मध्य में बहुत सा पाऊडर (धूड़ा) मल देती हैं, जिसकी रगड़ से मास उल्टा छीला जाकर इस रोग का कारण बनता है। इस की रक्षा के लिये आवश्यक है कि

जब बच्चे को स्नान कराया जावे, तो मोटे कपड़े के स्थान पर पतले या बुरदार तौलिये को दबा दबा कर पानी चुसवा कर शरीर को शुष्क किया जावे और यदि जोड़ों के मध्य मे आवश्यकता प्रतीत हो तो स्वच्छ कृमि-रहित रूई के फाहे से स्थान सुखा कर ऊपर बोरिक ग्लीसरीन (ग्लीसरीन मे बोरिक ऐसिड मिला कर) शनैः शनैः मल दो।

कई बच्चों, विशेषतः बड़ी आयु के बच्चों, को यह दाने हाज्मे की खराबी, खून की कमी और आम कमजोरी के कारण भी निकल आते है। इस दशा मे इलाज के लिये बच्चों को नशास्ते वाले खाने, बिस्कुट, रोटी आदि, खिलाना बन्द कर दो और इनके स्थान पर केवल दूध बगैर मीठे के पिलाओ। कच्चे मास का अर्क (कच्चे मास को कुछ देर पानी मे पड़ा रहने देने से मास का रस पानी मे आ जाता है) और अडे की सुफैदी (अडे की सुफैदी को फैट कर और पानी मे मिलाकर) दो।

बच्चे के शरीर पर साबुन मत मलो। अच्छा है कि इसकी जगह जौ का दलिया पानी मे भिगो कर इस पानी से स्नान कराओ। यदि इस मे एक अण्डा फैंट कर मिला दिया जावे तो और भी अच्छा रहेगा। यदि तकलीफ़ अधिक न हो, तो रूई के फाहे के साथ—

जैतून का तेल लगाकर ऊपर दिनमे दो तीन बार जिंक की मर्हम लगा दो। इस से साधारण तकलीफ़ हट जावेगी।

यदि तकलीफ़ ज्यादा हो, तो किसी निकटस्थ डाक्टर को बताओ और उस से इलाज कराओ। यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो दुखने वाली जगह दिन मे दो, तीन बार लेड-लोशन (Lead lotion) के साथ धो दो। हाज्मा ठीक करने के लिये रेवंद-चीनी की घुट्टी दो। जहा तक हो सके, बच्चे को खुजलाने मत दो। इस की रोक के लिये यदि बच्चे के हाथों पर पट्टी बाध दी जावे, तो बहुत ही अच्छा रहेगा।

कई बच्चों को हरे-पीले पाखाने आने और आमाशय की खटास और वायु-बादी से भी चूतड़ सुर्ख हो जाते है। इस की खारिश से बच्चे को बहुत तकलीफ होती है। इसका कुछ कारण फिर फिर पाखानो के आने से पाखाने वाली और साथ लगती जगह (चूतडो) का गीले रहना हुआ करता है, परन्तु अधिक कष्ट माताओ की अपनी अज्ञता से होता है। वह पाखाने वाली जगह को साफ करते समय गन्दे और खुर्दरे चीथड़े (पोतड़े) प्रयुक्त करती है। फिर बल पूर्वक, रगड़ती हैं, जिसके कारण बच्चे की कोमल जगह रगड़ी जाने से छीली जाती है, या सुर्ख होकर लासने लग जाती है। फिर इसमे और वृद्धि

यह करती है कि उसको पानी से धोकर गीला छोड देती है, जिस के कारण चूतड़ों के टकराने से कष्ट मे और वृद्धि हो जाती है। जब बच्चे को यह तकलीफ हो जावे, तो टट्टी फिरने के पश्चात् उस की जगह को गन्दे चीथड़े के स्थान पर साफ रुई के फाहे (पूणी) के साथ शनैः शनैः पोंछ दो और धोने से संकोच करो। पश्चात् इस जगह को मीठे तेल से चुपड डालो, या कैस्टर आयल मे थोडा सा जिंक आक्साईड (Zinc Oxide) मिलाकर मर्हम बनाकर ऊपर लेप कर दो। यदि इसके बगैर और भी किसी जगह तकलीफ हो, तो यही मर्हम लगादो।

यदि बच्चे का पाखाना पीला आता हो, तो केवल इन लेपो से कुछ नहीं बनेगा। साथ ही बच्चे की खुराक मे भी परिवर्तन करने की आवश्यकता है। बच्चे को आवश्यकतानुसार (आयु अनुसार) पाखाने को खुलकर लाने के लिये कस्टरआयल की खुराक दो और अन्दर वही रेवद चीनी और मीठे सोडे वाली घुट्टी दो।

गीला और मैला जांघिया 'नैपकिन' न पहिनाओ। इस से भी चूतड़ लासे जाते हैं।

खुजली-Itch—ऊपर बताई साधारण खारिशों के अतिरिक्त एक और विशेष सांक्रामिक प्रकार की खुजली

भी है; जो कि महीन महीन सुई के अग्र भाग जितने कीटाणुओं के द्वारा (जो आखों से देखे जाते हैं) होती है।

इस कीटाणु की छूत किसी इसी बीमारी वाले के बिस्तर पर सोने, उसके वस्त्र पहिनने, हाथ से हाथ मिलाने, या इकट्ठे बैठने उठने से हो जाती है। यह खुजली प्रायः हाथों-पावों की अंगुलिओं, बगलों और चुच्चों के मध्य और शरीर के अन्य नर्म एव कोमल भागों—स्तनों, पेट के निचले भाग, प्रजनन इन्द्रियों, चूतड़ों पर और कभी कभी मुह पर भी हो जाती है। यदि यह छोटे बच्चे को हो जाय, तो उस के शरीर की कोमलता के कारण समस्त शरीर पर फैल जाती है।

इस के कीटाणु त्वचा पर पलते रहते हैं। त्वचा में छिद्र बनाकर मदीन इस में अण्डे देती रहती है। चौदह दिनों में अडे पक कर कीटाणु बन जाते हैं और बाहिर निकल आते हैं। इन कीटाणुओ में से मदीनें आगे और छिद्र करती हैं और अंडे देती हैं, जिसके कारण बीमारी बढती और फैलती जाती है।

अडे देते समय छिद्र के ऊपर बाहिर की ओर एक छोटा सा आबला (छाला) बन जाता है और इसका इर्द-गिर्द

सुर्ख हो जाता है। इस छाले (आबले) और इसके गिर्द खुजली उठती है, जिस के कारण रोगी को खुजलाना पडता है, परन्तु खुजलाने से आबला फट जाता है और जगह और खराब होकर तकलीफ में वृद्धि हो जाती है।

इलाज–इस रोग की प्रधान चिकित्सा गंधक है। वैजलीन मे गन्धक पीस कर मिला लो और आबलों पर इस मर्हम को मलो और जितनी अन्दर रचा सको मलते रहो। चार पाच दिन इसी प्रकार प्रति बारह बारह घंटो के पश्चात् करने से कीटाणु प्रायः मर जाते हैं।

खुजली पडने पर वस्त्र शीघ्र शीघ्र परिवर्तित किये जाय और रोगी गर्म पानी (जिस मे लवण पडा हो) के साथ स्नान करे। यदि बीमार बडा हो और प्रबन्ध हो सके तो बडा टब लेकर उष्ण जल मे आधा घण्टा बैठ कर छोटे बुर्श के साथ शरीर को रगड़े और गंधक का साबुन मले। पश्चात् तन को सुखा कर ऊपर बताई मर्हम प्रचुर मात्रा मे मले और लगावे।

नोट–दूसरों को बचाने के लिये बच्चे को बाहिर न फिरने दो।

दाद (दद्रु) Ring worm

यह भी त्वचा का छूत का एक रोग है, जो एक

दूसरे के तौलिये, रुमाल, टोपी या अन्य कपड़े प्रयुक्त करने से हो सकती है। घर में यदि किसी एक बच्चे को हो जावे, तो असावधानी से उसके कपड़े, तौलिये आदि को व्यवहृत करने या उसे पास सुलाने से दूसरों को भी हो सकती है।

यह एक प्रकारके उन्ली जैसे वानस्पतिक धागोंधारियों (Fungus) के त्वचा में बढ़ने फूलने के कारण होता है। यह पहिले रोमों की जड़ों को चिमटता है, पश्चात् शनैः २ बढ़ कर एक सुर्ख चटाक सा बन जाता है। यह शरीर के प्रत्येक भाग पर हो सकता है। यदि यह सिर पर हो जाय तो उस स्थान के बाल झड़ जाते हैं और वह जगह गञ्जी-बालों से रिक्त हो जाती है।

शरीर के किसी अन्य भाग का दाद प्रारम्भ में छोटे छोटे सुर्ख रङ्ग के गोल २ दाग होते हैं, जिन के ऊपर बाल नहीं होते। मध्य में से जगह मुलायम होती है; परन्तु इर्द-गिर्द छोटे छोटे गोल गोल दाने होते हैं। यह दाग पहिलुओं की ओर बढ बढ़ कर बालों के खाये जाने के कारण बड़े बड़े दाग बनते जाते हैं। हाथों-पाओं की तलियों और नाखुनों पर भी दाद हो सकता है। नाखुन कुछ मैले से पीले रङ्ग के सूखे हुए और ऊंचे प्रतीत होते है। रोग नाखुनों के नीचे होने के

सुगमता से नहीं हटता और यदि इसका इलाज न किया जावे, तो आयु भर पीछा नहीं छोड़ता।

इलाज—शीघ्र ध्यान देने से यह रोग बढ़ने से रुक जाता है। इसकी प्रधान चिकित्सा रुग्ण स्थान पर कृमि-नाशक औषधियों का प्रयोग है। यदि इसका चिह्न सिर पर दिखाई दिया है, तो चिकित्सा के लिये उस स्थान के बाल कैंची से काट कर देखो कि चटाक कितना बड़ा है। यदि दाद को हुए बहुत देर हो गई हो और बीमारी पक्की हो चुकी हो, तो भुरे हुए बाल मोचने से खैंच देना आवश्यक हैं, क्योंकि बालों की जड़ों में इसके कीटाणु होते हैं। जब तक यह न उखाड़े जायगे, कोई औषधि प्रभाव नहीं डाल सकेगी। प्रारम्भ में पतली टिंक्चर आयोडीन लगा देखो। साधारण दशा में यही दिन मे दो बार लगाने से कुछ दिनों के पश्चात् यह हट जायगे। यदि इस से न हटें, तो इस पर पारे की मर्हम बाजार से खरीद कर मलो। इसका योग यह है—

5 Grains of Ammoniated Mercury
1 Ounce of Vaseline

यह ऊपर वाली दवाई प्रातः और साय दो समय खूब मलो। यदि इस से भी आराम न आवे, तो फिर ग्लीसरीन आफ कार्बालिक ऐसिड (Glycerine of

Carbolic acid) में इतनी ही शुद्ध ग्लीसरीन मिलाकर व्यवहृत करो। यह इनके मारने की एक बढ़िया औषधि है। इस से कीटाणु मर जायगे और रोग बढने से रुक जायगा।

नोट—इस रोग का बढ़िया इलाज आजकल ऐक्सरे (विद्युत किरणों) से इन कीटाणुओं को मारने का है। किसी अनुभवी डाक्टर से, जिसके पास यह यन्त्र हों, इलाज कराओ। इस से कीटाणु मर जाते हैं और छः सात सप्ताह के पश्चात् बाल फिर उगना शुरु हो जाते।

शरीर के किसी अन्य भाग पर निशान दिखाई देने पर भी पहिले टिंक्चर आयोडीन का प्रयोग करके देखो। यदि इस से न हटे तो दिन मे एक बार 'ऐसिटिक-ऐसिड' (Acetic acid) रुई के फाहे के साथ लगाओ। यह औषधि भी कई एक दिन लगाने से दाद हट जाती है। दवाई दाद से आधा आधा इंच और परे तक लगाई जाये। यह दवाई लगती है; परन्तु तकलीफ एक दो मिनिट ही रहती है। इसके अतिरिक्त ऊपर वाली औषधि का प्रयोग भी करके देखो।

खुच्चों और बगलों का दाद वैसलीन या माखन मे 'गोआ-पाऊडर' (Goa Powder) चार अंश और

वैसलीन १०० अश मिलाकर मर्हम बनाकर लगाओ या यही पाऊडर धूड़े में मिलाकर लगाओ।

गोआ पाऊडर	१ भाग
जिंक आक्साईड	२ भाग
बोरिक ऐसिड	२ भाग
निशास्ता	२ भाग

छपाकी (छाप) या धप्पड़ –Urticaria

इस बीमारी मे गोल गोल सुर्खी माइल धप्पड शरीर पर निकल आते है। कई बार यह भवों और होटों के ऊपर भी निकल पड़ते हैं, जिसके कारण ये सूज कर सख्त हो जाते हैं और बहुत तकलीफ होती है। साधारण चक्फडो मे जलिन और खारिश होती है। ज्यूं ज्यूं खुजलाया जावे, यह उल्टा और बढते हैं। कई बार शीघ्र अदर भी घुस जाते हैं और यदि सख्त क़िस्म के हों, तो साथ थोडा ज्वर भी हो जाता है। यदि यह रोग पुराना हो जाय, तो कितनी देर पीछा ही नहीं छोडता।

प्रायः यह पाचन के विकार से पैदा होती है, परन्तु कई दशाओं मे मछली, रसभरी, खरबूजे, खीरे आदि वस्तुऐं खाना अनुकूल न बैठना भी इस के निकलने का कारण बन जाती है।

कई बच्चों को मच्छर या भिंट आदि के काट जाने से भी छपाकी जैसे धप्फड निकल आते हैं, परन्तु छाप के धप्फड उभरे हुए, मध्य में से सुफेद और किनारों से सुर्ख होते हैं।

इलाज--इसका कोई खास पक्का इलाज नहीं। बच्चे को गर्म कपडे पहिनाकर उष्ण रखने की आवश्यका है। हाज्मे की खराबी के लिये खुराक समय पर और पच जाने वाली दो। कब्ज के लिये कैस्टर-आयल दो। गर्म पानी में थोडा मीठा सोडा (Bicarbonate of Soda) घोलकर रुई के फाहे के साथ धप्फड़ों वाली जगह को धो दो।

खसरा-- Measles

बच्चों की यह एक खास छूत वाली बीमारी है, जो कि अधिकतया सर्दी या बसन्त की ऋतुओं में छोटे (पॉंच वर्ष से कम के) बच्चों को हो जाया करती हैं।

चिह्न--इसका पहिला चिह्न, जिस को देख कर माता इसके आगमन का अनुमान लगा सकती है, बच्चे को चार पाच दिन पहिले बीमार रहना हुआ करता है। इन दिनों में बच्चे को बुखार होना और आखो तथा नाक में

से पानी बहना शुरु हो जाता है। आखें हर वक्त पानी से भरी हुई एव सुर्ख भासती हैं। यदि माता बच्चे के मुह को अन्दर से ध्यान पूर्वक देखे तो दूसरी डाढ़ के सामने इस के सफेद रंग के छोटे २ दाने निकले हुए दीखेंगे। इन दिनों में बच्चे को सख्त खासी आना शुरु हो जाती है। बीमार होने से चौथे दिन बच्चे को तीव्र ज्वर (१०३ से १०४ दर्जे) हो जाता है और मुंह एवं कानों की पिछली ओर, गर्दन पर दाने निकल आते हैं, जोकि शनै. शनै. समस्त शरीर पर फैल जाते हैं।

दानों का रग सुर्ख भूँसला होता है। यह पहिले पृथक् पृथक् होते हैं, परन्तु बाद मे मिल जाते हैं। इन का जोर पहिले बारह से चौबीस घण्टो मे अधिक होता है और निकलने से दो दिन पश्चात् मध्यम। बाद मे पाच दिन के अन्दर अन्दर यह दाने गुम हो जाते हैं। खासी का प्रभाव भी कम हो जाता है और बच्चा आराम मे दीखता है।

इलाज—इस बीमारी की रोक का कोई विशेष इलाज नहीं। यह छूत की बीमारी है और इस की छूत हो जाने से इसने होकर ही रहना है। इस के हो चुकने के समय रोगी की देखभाल और रख रखाओ

जरूरी है। अवहेलना करने से इस के साथ ही कई अन्य रोग हो जाने का भय है।

इस का इलाज केवल बच्चे को पसीना लाना और कब्ज़ न होने देना ही है। यह तात्पर्य्य बच्चे को कम्बल मे लपेटे रखने और सर्दी की दशा मे कमरे में अग्नि जलाए रखने से पूरा हो सका करता है। टट्टी खुल कर लाने के लिये एक छोटा चमच भर कैस्टर-आयल देना पर्य्याप्त है।

इस के अतिरिक्त बच्चे को, जितना वह पी सके, पर्य्याप्त मात्रा में उबला हुआ ठण्डा जल, लैमोनेड या पानी और बार्ले वाटर दो। यदि बच्चा बड़ी आयु का हो और खा सकता हो तो उसे गर्माइश के लिये 'मुनक्के' के एक दो दाने या एक सारा अथवा आधा 'छुहारा' खाने के लिये दो। यदि बच्चा गर्मी से बे आराम दिखाई दे, तो शीतोष्ण जल मे एक दो बून्दें किसी कीटाणु-नाशक औषधि की मिलाकर वायु से बचा कर बच्चे को किसी मलमल के टुकड़े से शनैः शनैः न्हुला दो।

आखो को प्रकाश से बचाने के लिये बच्चे को अन्धेरे कमरे मे डाल दो। यदि ऐसा कमरा न हो, तो खिड़कियों और दर्वाज़ों के आगे काली या नीली चादर

या पर्दे तान कर उसके प्रकाश को कम कर दो, परन्तु बच्चे को खिड़की या दर्वाज़े के सामने मत डालो, वायु से बचा कर रखो।

बच्चे की आंखों को प्रति घण्टे के पश्चात् रुई के साफ फाहे के साथ कमजोर बोरक-लोशन से धो दो और फाहों को आग मे डाल कर जला दो। मुह को भी दिन मे तीन बार इसी प्रकार बोरक-ग्लीसरीन, बोरक लोशन या हाइडरोजन पर-औक्साईड से धो दो। यदि कान बहते हों या कानो के पीछे पीडा हो रही हो, तो जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को खबर दे कर उस से इलाज कराओ। खासी, जो कि इस रोग में विशेषतः सताती है और जिस के साथ बच्चे के फेफड़े दुर्बल हो गये होते है, की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। छातियों को सर्दी से बचाने की अधिक आवश्यकता है। खासी हटाने और खंघार निकालने के लिये छाती पर 'कैम्फर-आयल' की (मीठे तेल में कपूर मिलाकर) मालिश करो और छाती के आगे पीछे स्वच्छ रुई बाध दो। यदि खासी बहुत कष्ट दे रही हो, तो फिर किसी मोटे खद्दर के टुकड़े, पुरानी फलालैन या 'लिण्ट' (Lint) के ऊपर 'एण्टी फलोजैस्टीन' (Anti Phlogistine) नामी विलायती औषधि (बाजार से खरीद कर) लगा कर

थोड़ा आग पर सेंक कर दोनों छातियों पर रख दो और ऊपर आगे पीछे रुई रखकर पट्टी बाँध दो। रखने से पहिले ज़रूरी है कि माता दवाई लगे टुकड़े को अपनी गाल के सामने रख कर उसकी उष्णता का पता कर ले कि कहीं बहुत गर्म तो नहीं। प्रातः और सायं इसको बदला कर इसके स्थान पर नई रख दी जावे।

नोट १—टुकड़े पर इसका मामूली पतला लेप किया जावे, यह इतना मोटा न हो कि उसके सख्त हो जाने से बच्चा श्वास भी न ले सके।

२—दोनो छातियों पर अलग अलग टुकड़े होने चाहियें।

सरक्षण—यह बड़ी छूत वाली बीमारी है। यदि किसी घर के एक बच्चे को हो जावे, तो प्रायः सारे बच्चों को हो कर रहती है। इस लिये इस की छूत के होने से घर के अन्य बच्चों और आस-पड़ोस के बच्चों को बचाने की आवश्यकता है।

माताएँ इस रोग को साधारण समझती हैं। जब बच्चा स्वस्थ होता प्रतीत होता है, तो उसको बाहर ले कर चलने फिरने लग जाती हैं, या उसे बाहर लुढ़कने या चलने फिरने की आज्ञा दे देती हैं। इस से दूसरों को छूत

हो जाती है। स्मरण रहे कि जब (दो सप्ताह के पश्चात्) बच्चा स्वस्थ हुआ २ दिखाई दे रहा होता है तो बच्चे की गालों, गर्दन और हाथों आदि नङ्गे स्थानों पर से आटे के छाण जैसे पतले छिलके उतर उतर कर वायु मे मिलते रहते है। यही छिलके ही बीमारी फैलाने का मूल कारण हैं। दूसरे बच्चो को इन तक पहुचने से बचाने की आवश्यकता है। अतः माता के लिये अनिवार्य है कि रोगी बच्चे को कम से कम दो सप्ताह तक और (पूरे चार सप्ताह) बाहिर ना निकाले और उसके शरीर पर कार्बालिक-वैजलीन मल दे और जिस कमरे में बच्चा रहता हो, उस मे घर के अन्य बच्चो को न आने दे और कमरे के दर्वाजे के निकट एक डोल या बाल्टी पानी की भर कर, पानी मे एक चमच भर 'लाईसोल' या 'कार्बोलिक-ऐसिड' डाल दें। जब अन्दर बाहर आवे जावे, तो इस पानी मे, अपने हाथ धो कर निकले और दर्वाजे पर कोई पुराना कपडा इसी औषधि मे भिगो कर लटका दे। यदि बच्चा स्कूल मे पढता हो, तो उस को दाने निकलने के पहिले दिन से लेकर कम से कम सोलह दिनों के पश्चात् तक स्कूल न जाने दो।

काकड़ा लाकड़ा

Chicken Pox

यह भी छूत की एक बीमारी है। यह प्रायः दो से छः वर्ष के अन्दर बच्चों को होती है; परन्तु कई बार बडों को भी, जिन को छोटी आयु मे न हुई हो, हो जाती है।

चिह्न—इस रोग में प्रारम्भ मे हल्का २ सा ज्वर चढ़ता है। ज्वर से दो दिन पश्चात् तन पर सुर्ख रग के दाने निकल आते है। यह दाने पहिले पीठ, छाती और रानों के अन्दर निकलते हैं, पश्चात् मुंह सिर और अन्य अगोंके सिरों पर। टागों, बाहुओं, हाथों और पाओं पर बहुत ही कम निकलते हैं। कइयो को (परन्तु बहुत ही कम) गले या कण्ठ के पर्दे पर भी निकल पड़ते है।

यह दाने बहुत जल्दी भर कर और पस–पीप बनकर दो दिनों मे फट जाते है और बादमे सूख कर पपडी सी बन जाते हैं। यह छिलके चार दिन से चार सप्ताहों (अट्ठाईस दिनों) के अन्दर अदर उधड़ जाते हैं। माता की तरह तन पर इन के दाग, जब तक बच्चा खुजला कर स्वय व्रण न बना ले, नहीं पडते। हा, छिलकों के उधड़ने से तन पर मामूली थोडी लाली का निशान रह जाता है, जो कि प्रायः झड कर उतर जाता है और अपने स्थान

पर एक सफ़ेद दाग छोड जाता है। यह दाग भी वर्ष के अन्दर अन्दर हट जाता है।

यह दाने दो से सात दिनों के अन्दर अन्दर निकलते रहते हैं, जिस के कारण हर समय इनका अस्तित्व देखा और पहिचाना जा सकता है।

इस बीमारी मे प्रायः साधारण ज्वर ही होता है, परन्तु कई बच्चों को बढ भी जाता है।

दुर्गन्ध वाले काक्ड़े, जोकि अधिकतर कमजोर बच्चों को होता है, के साथ बच्चे की त्वचा की नसें मर जाती हैं। यह माता (शीतला) के साथ मिलता-जुलता है। इसी प्रकार कई बच्चों को माता की तरह रक्त वाला काकडा भी हो जाया करता है।

प्रायः काकड़ा एक साधारण सी और वे-खतर बीमारी है और सिवाय विशेप दशाओं के इस मे किसी अन्य रोग के हो जाने का कम भय है; परन्तु कई वार कानों की तकलीफ, गुर्दों की सोजिश या ज्ञान तन्तुओ के कष्ट की शिकायत भी होने लग जाती है।

इलाज—जब तक ज्वर न उतर जावे और छिलके न पक जाय, बच्चे को बिस्तर मे लिटाये रखो और उसे दानों पर न खुजलाने दो। दानों पर धूडा (जिंक-

आक्साईड ,और बोरिक्स) छिड़को। जब छिलके उतर रहे हों, तो बच्चे का शरीर लाल दवाई (पोटाशियम परमैंगनेट) गर्म पानी मे घोल कर धो दो। या बच्चे को पानी मे चमच भर 'लाईसोल' नामी दवा घोल कर स्नान करा दो, या निशानों पर रुई के फाहे के साथ कमजोर टिंक्चर-आयोडीन लगा दो। शरीर की कोमलता के लिये शरीर पर जिंक की मर्हम (Zinc-ointment) लगा दो। इस से कठिनता हट जाती है।

माता या बच्चे के खिलाने वालों से छूत होने का बीस दिनो तक भय है और बच्चे से, जब तक उसके सारे छिलके और पपड़िया न उतर जाय, जोकि प्रायः तीन से चार सप्ताह मे उतर जाती हैं, भय है।

माता (शीतला) और इसमे अन्तर

१–ज्वर होने से माता के दानों का तीसरे दिन और इसका पहिले या दूसरे दिन ही निकल पड़ना।

२–माता के सब दानों का एक ही बार निकल आना परन्तु इसका सात दिन निकलते रहना।

३–इसके दानो का जल्दी पकना परन्तु माता का देरी से।

४–माता (शीतला) मे ज्वर का शुरू शुरू मे जोर से होना और साथ कमर-दर्द, शिर-पीडा और कै ओ का आना, परंतु इसका ज्वर साधारण होना या बिल्कुल न होना।

४–माता का अधिकतया मुँह, मस्तक और कलाई पर निकलना, परन्तु इसका पीठ, छाती और रानों पर।

माता (शीतला) या चीचक

Small Pox

यह छूत का एक भयानक रोग है। इस में रोगी को ज्वर के साथ शरीर पर दाने निकल आते हैं, जो बाद में आबले बन कर, पक कर, खुश्क कर और छिलके बन कर उतर जाते हैं। यह रोग वैसे तो हर एक ऋतु में हो सकता है, परन्तु इसका अधिक प्रसार सर्दी और बसन्त की ऋतुओं में ही हुआ करता है। यह युवकों की अपेक्षा बच्चों को अधिक होता है और सारी आयु में एक ही बार होता है। *यदि दूसरी बार हो भी तो साधारण,* इसका जोर बहुत ही कम होता है।

कारण–इस का कारण बारीक बारीक कीटाणु (बैक्टीरिया) माने गये हैं, जो कि रोगी के पास बैठने, उठने या उस के कपड़े या बिस्तर आदि के वर्तने से छूत पैदा कर देते हैं। इस रोग के कीटाणु प्रायः दानों के उतरे हुए *छिलकों में होते हैं।* इस लिये छिलके उतर कर गिरते हैं, तो यह भुर भुर कर पपड़ी के शेष छिलके शरीर पर से उधड़ उधड़ कर वायु में मिलते रहते हैं, जिसके कारण इनकी छूत दूर दूर तक वायु में फैलकर

रोग वृद्धि का कारण बनती है। इसके अतिरिक्त रोगी के नाक के सींढ या पानी अथवा खखार से भी छूत हो सकती है, जिस का कारण मक्खियां बनती हैं। रोगी बच्चे के खिलौनों, पुस्तकों, रुमाल आदि में भी इस के कीटाणु हो सकते हैं, जिन्हें व्यवहार में लाने से नीरोग बच्चा भी इस का शिकार हो सकता है।

चिह्न—इस बीमारी की छूत का प्रभाव दस बारह दिन अन्दर छिपा रहता है (दस बारह दिन कीटाणु बढ बढ़ कर रक्त को विशैला बनाते हैं)। इस अवधि में मनुष्य को साधारण सुस्ती सी चढ़ी रहती है। पश्चात् अकस्मात् कपकपी के साथ एक दम तीव्र ज्वर (१०२ से १०४ दर्जे तक) हो जाता है। कई बच्चों का शरीर अकड़ जाता है। सिर और कमर में तीव्र पीड़ा होने लग जाती है, कई बार क़ैएँ भी आने लग जाती है, चेहरा सुर्ख हो जाता है, प्यास अधिक लगती है, ज्वर से तीसरे दिन शरीर पर सुर्ख रंग के मस्त दाने निकल आते हैं और ज्वर जरा हलका हो जाता है। दाने प्रायः पहिले मुख एवं मस्तक पर, फिर बाहुओं पर (कलाई की सीधी ओर) निकलते हैं। इस के पश्चात् समस्त शरीर पर निकल आते हैं, परन्तु टांगों पर सब से पीछे निकलते हैं। यह दाने कई स्थानों पर विरले और कई स्थानों पर सघन होते हैं। इन दानों की

पहिचान की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। जितनी जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर को दिखाओ। हो सकता है कि यह खसरे या काकड़े लाकडे के दाने हों।

यदि दाने माता के होंगे, तो तीसरे से छटे दिन के अन्दर अन्दर इन मे पानी पडकर आवले जैसे प्रतीत होने लग जायगे। आठ दिनों के पश्चात् यह दाने और बढ कर बडे हो जायगे और इनका पानी पीप (पीले रग के सघन तत्त्व) मे बदल जायगा और प्रत्येक दाने के पास से जगह लाल और सूजी हुई प्रतीत होगी। इन के जोश से ज्वर का फिर जोर हो जायगा। पके हुए दानो का सिर जरा अदर को बैठा हुआ होता है। चौदहवें दिन यह दाने सूखने लग जाते हैं और अठारह से इक्कीस दिनों तक छिलके उतर जाते हैं और इनके स्थान पर गहराई जैसे दाग पड जाते हैं।

यह ऊपर बताई निशानिया मामूली और आम माता (शीतला) की हैं। कई हालतो मे यह बीमारी बडी भयानक हो जाती है और इसके साथ बीमार को गला, फेफड़, आँखो और कानो मे कष्ट हो जाता है। इस की एक खास खूनी किस्म (Haemorrhagic) अत्यन्त भयानक है। इस मे रोगी की त्वचा के नीचे से दानो मे रुधिर सिम आता है और नाक, मुह, पेशाब और पाखाने के

द्वारा भी आने लग जाता है।

इलाज—इसका कोई खास इलाज नहीं। अन्य छूत वाले रोगों की तरह इस में भी बीमार की सम्भाल और सरक्षण की आवश्यकता है। बीमार को नर्म बिस्तर पर किसी खुले हवादार और कम प्रकाश वाले कमरे में रखो। यदि छत पर चौबारा हो तो दूसरों को छूत से बचाने के लिये बीमार को चौबारे में रखा जाय, तो और भी अच्छा रहेगा।

बीमार के कमरे में सुर्ख रंग का प्रकाश डालना लाभ-प्रद हुआ करता है। इसके साथ रोगी की त्वचा सूर्य के प्रकाश की साधारण किरणों के रसायनिक प्रभाव से गढ़ों के कम गहरे होने से कुरूप होने से कुछ बच रहेगी। यह तात्पर्य्य खिड़कियों और दर्वाज़ों के शीशों पर लाल रंग का लेपन फेरने या सुर्ख कपड़े के पर्दे तान देने से सिद्ध हो सकता है।

इस रोग में बच्चे की खबरदारी में विशेष बुद्धिमत्ता और सावधानी की आवश्यकता है। जब तक बच्चे के व्रण स्वस्थ न हो जाय और छिलके न उतर जाय, तब तक बच्चे को दूसरों से पृथक् अलग कमरे में रखा जाय। कम से कम चार सप्ताह तक और वैसे आठ सप्ताह तक इस की छूत होने का भय है।

शरीर पर गढ़े पडने से रोकने के लिये जिंक-ऑक्साईड और निशास्ता सम भाग मिलाकर बच्चे के शरीर पर छिड़क दें, या ग्लीसरीन और पानी एक सम मिलाकर साफ कपड़े के टुकडे के साथ सारे शरीर पर लगा दो, या जो के आटे (सूहे–छान) के पानी के साथ पहिले शरीर धो कर पश्चात् छिलकों या पके हुए दानो पर कार्बालिक तेल लगा दो। इन विधियो से गढ़े न पडने मे सहायता मिलेगी।

संरक्षण के ढग–इस रोग के होने से संरक्षण के लिये आजकल सब से बढिया ढग बच्चे को माता ठिकाना (टीका लगवाना–Vaccination) है। यह बडा गुण-कारी एव रक्षक सिद्ध हुआ है। एक बार छोटी आयु मे (छ: महीनों के अदर अदर), जितना शीघ्र हो सके, बच्चे को *टीका लगवा देना चाहिये। छः सात वर्ष की आयु मे दूसरी बार और चोदह वर्ष की आयु मे तीसरी बार लगवा देना लाभ-प्रद है। इस प्रकार बार बार टीका लगवाने का कोई अवगुण नहीं, बल्कि टीका

*यह एक भ्रम है कि बच्चे को छ मास से पूर्व टीका कराना उचित नहीं। वास्तविक बात यह है कि बच्चे के उत्पन्न होने से दस दिन के पश्चात् टीका कराने का कोई दोष नहीं। देखने में आता है कि बच्चों को जितनी छोटी आयु मे टीका कराया जावे, उतना ही इस को कम तकलीफ होती है।

हो चाहे वडा, उसे चारपाई पर लिटाए रखो।

तीन चार सप्ताह के पश्चात् यह रोग शनैः २ कम होकर बचा स्वस्थ हो जाता है; परन्तु कइयों को यह कई महीने भी लगी रहती है। यदि इस समय बच्चे की पूरी खबर-सुरत न रखी जावे, तो न्यूमोनिया हो जाने का भय है। हो सकता है कि इस के बहुत देर तक लगे रहने से बच्चे के फेफड़े ही रोगी हो जाय, अर्थात् क्षय की नामुराद बीमारी हो जावे।

इस बीमारी के छूतदार और भयानक होने के कारण प्रत्येक माता और सम्बन्धी का मुख्य कर्त्तव्य है कि वह औरों की भलाई की खातिर, जहा तक हो सके, कम से कम तीन सप्ताह, अपने खासी लगे बच्चे को दूसरों के बच्चों के साथ न फिरने चलने दें और न ही स्वय बच्चे को उठा कर दूसरों के घरों मे, या जहा बच्चे खेल रहे हों, ले जाय।

नोट-बच्चे की निद्रा मे गडबडी, उसकी नियमित रूप से पालना की ना समझी और कैओं का आना बच्चे को निर्बल बना देते हैं। इन से बच्चे के जीवन का खतरा है।

इलाज—यदि बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा है, अर्थात् बच्चा अच्छा मोटा ताज़ा और नीरोग है, तो उस को

चारपाई पर लिटाये रखने की आवश्यकता नहीं; विशेषतः गर्मी की ऋतु में। हां, जितना हो सके, उसको बाहिर खुली वायु में रखो और छाती गर्म रखने के लिये उसको स्वैटर या गर्म कमीज पहिनाये रखो और खुराक ताक़त वाली दो।

सर्दी के दिनों में बच्चे को सर्दी से बचाना आवश्यक हुआ करता है। इस मतलब के लिये बच्चे को किसी कमरे में डाल कर अगीठी दहका रखो। यदि कमरे में 'करीजोल' (Cresol) नामी अंग्रेजी दवाई की भाप भरी जाय, तो और भी अच्छा रहेगा। इस से बीमारी के बहुत से कीटाणु मर जाते हैं। यह भाप भरने के लिये अगीठी के ऊपर ही एक खुले मुंह का ताविया (देगचा या कडाही) रख कर उस में पानी डाल दो और पानी में छोटा चमचा भर औषधि डाल दो।

यदि बच्चे को खांसी के साथ उलटी भी आ जाती हो, तो उसको खुराक दूध, फैंटे हुए अण्डे या मीठा दही फैंट कर दो।

पूरी सावधानी से बच्चे की छाती पर तैल की मालिश, जिस में कपूर (Camphorated oil) पड़ा हो, करो। दौरे के समय किसी बड़ी आयु के मनुष्य का बच्चे के पास होना जरूरी है। खखार, सींढ और थूक आदि,

जो कुछ भी निकले (विशेषतः पहिले दो तीन सप्ताह), उसको आग में जला दिया करो। इसी प्रकार जिस रुमाल या कपड़े के साथ बच्चे का मुख, नाक पोंछो, उस को भी जला दो।

सरक्षण—इस रोग मे बच्चे की बहुत सभाल करने की आवश्यकता है। जब तक बच्चे को ज्वर की शिकायत हो, तब तक उसे बिस्तर पर लिटाये रखो। ज्वर उतर जाने के पश्चात्, जितना हो सके, खुली और ताजा वायु में डालो और उसको तेज दौडने, भागने और कूदने मत दो। इस से खासी आ जाया करती है। खुराक, पानी जैसा दूध, मास का रस आदि दो।

कानपेड़े या घनूएँ

(कर्णमूल ग्रन्थी शोथ)

Mumps

यह भी छूत का एक बीमारी है, जो पाच वर्ष से बीस वर्ष की आयु तक होती है। दूध पीने वाले बच्चे और बड़ी आयु के मनुष्यों मे बहुत कम देखने में आती है। हा, युवकों को भी कई बार हो जाती है। यदि किसी युवक को हो जावे, तो उसको बहुत कष्ट देती है। लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को अधिक होती है।

कारण—इस रोग के भी खास कीटाणु हैं, जो एक रोगी से दूसरे तक वायु द्वारा पहुंच जाते हैं।

चिह्न—पहिले साधारण सा (१०२ दर्जे का) ज्वर चढ़ता है, जो तीन चार दिन से एक सप्ताह तक रहता है। ज्वर के साथ ही एक ओर (प्रायः बायें पार्श्व में) या दोनों ओर कानों के नीचे कर के गिल्टिया (ग्रन्थिया) सूज जाती हैं। शोथ बढकर कान के पिछली निचली ओर और ग्रीवा तक पहुच जाती है, जिसके साथ मुंह खोलना और खाना पीना कठिन हो जाता है। हाथ लगाने से ये ग्रन्थिया कष्ट मनाती हैं। कई बार इस के प्रभाव से लड़कों के अण्डकोष और लडकियों की छातियां भी सूज जाती हैं।

यह बीमारी स्वय भयानक नहीं, परन्तु इस से कई अन्य रोग—जैसा कि अण्डकोषों, मूत्राशय या पैंकरीअस नामी ग्रन्थी (जिसमे से खाना हज्म करने का रस निकलता है) की शोथ हो जाने का भय है।

इस रोग की छूत का वास्तविक समय रोग आरम्भ होने से दो सप्ताह से तीन सप्ताह (चौदह से इक्कीस दिन) है, परन्तु इस से आगे और तीन सप्ताह तक भी हो सकती है।

इलाज और सरक्षण–रोगी को खुले, हवादार और साफ सुथरे कमरे मे अन्य बच्चों से अलग एवं उष्ण रखो। दूसरों के साथ खेलने भी मत दो। शोथ पर सेंक दो और तेल में साधारण चीथड़ा भिगोकर शोथ पर रख ऊपर पट्टी बांध दो। शोथ वाली जगह टिंक्चर आयोडीन या ग्लीसरीन बैलाडोना नामी औषधि लगाओ। बच्चे को कब्ज न होने दो। पतली एवं नर्म दूध आदि खुराक दो। रोग प्रारम्भ होने पर ज्वर उतारने और टट्टी लाने वाली औषधिया देना भी लाभप्रद हुआ करती हैं।

रोगों से संक्रमण होने (छूत लगने) का समय

काकड़ा लाकडा	१० से १६ दिन
खसरा	१० से १४ दिन
माता (शीतला)	१२ से १४ दिन
काली खाँसी	१० से १४ दिन
मन्थर ज्वर (Typhoid fever)	१० से २१ दिन
घनूएँ (कर्णमूल ग्रन्थी शोथ)	१८ से २१ दिन
डिफथीरिया (खुन्नाक)	२ से ४ दिन
इन्फ्लूएन्जा (साक्रामिक प्रतिश्याय)	१ से ५ दिन

मुखमें आवले हो जाना

Thrush

मुख पकना बच्चों की आम बीमारी है। इस में मुख के अन्दर, जिह्वा, गालों, ओष्ठों, जबड़े की कठिन जगह आदि पर महीन महीन सफेद आवले उत्पन्न हो जाते हैं। कई बार यह इतने अधिक एव सघन होते हैं कि इनकी सघन सी तह गालो के अन्दर और जिह्वा पर जमी दृष्टिगोचर होती है। बच्चे को इनके जोर से ज्वर हो जाता है, मुह मे से रालें टपकती रहती हैं, प्रतिक्षण रीं-रीं करता रहता है, दूध चूँघते समय एक दम चीख उठता है और दूध पूरी तरह नहीं खींच सकता।

कारण—इन आवलों का कारण वह 'बैक्टीरिया' (कीटाणु) होते हैं, जोकि बोतलों से दूध पीते समय मैले निप्पलों, चूमनियो, बच्चे की अपनी अगुली या गली मडी बासी खुराक खाने से मुह मे पहुच जाते हैं। इनके अतिरिक्त बच्चे के हाज्मे की ख़राबी भी इस का एक विशेष कारण है।

इलाज—जब बच्चे के मुख में आवले पड़े हुए दिखाई दें, तो इसे अन्दर से साफ करने (धोने) की आवश्यकता है। सफाई के लिये केवल जल के

पर निम्न विधि से विशेष लोशन बनाकर प्रयुक्त करो—

पानी उबला हुआ .... आध पाव

ग्लीसरीन (Glycerine).. दो या डेढ़ बड़ा चमच

बोरिक ऐसिड (Boracic acid)... एक छोटा चमच

पहिले बोरिक-ऐसिड को पानी मे डाल कर किसी स्वच्छ वस्तु से हिलाओ। जब यह पानी में घुल जाय तो फिर ग्लीसरीन डाल कर हिला दो।

मुख साफ करने की विधि यह है—

बांस के किसी साफ सुथरे तिनके पर स्वच्छ रुई लपेट कर ऊपर लिखे लोशन में भिगोकर शनैः शनैः पूरी सावधानी से जिह्वा के ऊपर से, तालु, मसूढ़ों के इर्दगिर्द और दूसरी नीची जगहों को साफ करो। सफाई के समय ध्यान रखो कि आवलों को रगड़ न लगे। एक बार का प्रयुक्त फाहा दूसरी बार लोशन में न डालो। इस को फैंक कर अन्य नवीन व्यवहृत करो। लोशन प्रति प्रातः धोते समय नया बनाया जाय। पुराने लोशन मे मिट्टी, धूल के पडते रहने से वायु में से बैक्टीरिया प्रविष्ट हो जाते हैं। तिनके की जगह अपनी अंगुली अथवा कनिष्ठिका पर रूई लपेट कर भी सफाई की

साधारण संरक्षण—इस रोग से बचाव के लिये बच्चों को चूमनिया मत दो, मुंह की सफाई और खुराक का विशेष ध्यान रखो, बच्चे को खाड आदि मीठा न खिलाओ और न ही बाजारी डिब्बों का दूध या अन्य पेटेंट खाद्य, बिस्कुट, मिठाई आदि दो। कई लोग बोरिक ऐसिड शहद में मिलाकर बच्चे को चटाने या आवलों पर लगाने का परामर्श देते हैं। मधु उचित नहीं, क्योंकि इस में भी बैक्टीरिया हो सकते हैं। हा, इसके स्थान पर ग्लीसरीन ठीक है और यह प्रयुक्त भी होती है। बच्चे की कब्ज और आम स्वास्थ्य का ध्यान रखो। यदि बच्चे को हर समय अपनी अगुली या अंगूठा चूमने की आदत हो गई हो, तो उसके हाथ पर मलमल की थैली चढा दो।

दांतों के दुःख

दांत निकालते समय छोटे बच्चों को तकलीफें भी हो जाती हैं, जैसाकि मसूढों के सख्त होने से दात सुगमता से न निकलना, मसूढों का शोथ ग्रस्त हो जाना और जलन का होना। इन से बच्चों को बे-आरामी रहती है और ज्वर भी हो जाता है। निर्बलता बढ जाती है, जिस से अपचन, कब्ज, दस्त, मरोड भी लग जाते हैं और कइयों

तन पर थिम्म भी पड़ जाते हैं। इन के अतिरिक्त गले की शोथ भी हो सकती है। यह रोग प्रायः उन बच्चों में, जो आरम्भ से दुर्बल उत्पन्न होते हैं या पश्चात् कमजोर हो जाते हैं, अधिक देखने में आते हैं; परन्तु छातियों से दूध पीने वाले बच्चों की अपेक्षा ओपरी-खुराकों पर पल रहे बच्चों में अधिक होते हैं।

यदि बच्चे के मसूढ़े गर्म हों, तो शीतल उबला हुआ पानी बच्चे को पिलाओ और कब्ज हटाने के लिये चमच भर मैग्नीशिया मिक्सचर दो।

मसूढ़ों के सख्त होने की दशा में इन को दांतों के निकलने के लिये स्यात् ऊपर से चीरा देने की जरूरत हो। इस तात्पर्य के लिये बच्चे को डाक्टर को दिखाने में विलम्ब न करो। चमड़ा की रोक के हटाने के मध्य में (जब तक डाक्टर को न दिखाया जा सके) बच्चे को कठोर रोटी या 'सेंन' का टुकड़ा खाने के लिये दो; ताकि वह मसूढ़ों से काटकाट कर दांतों के निकलने के लिये राह पैदा करे। इस प्रकार करने से बच्चे के जबड़ों की दृढ़ता में भी सहायता मिलती है और जबड़े दांतों के अधिक भिचे हुए होने के कष्ट को, जो कई बार पीछे आकर अनियमित एवं कुरूप उगते हैं, सहन कर हैं। यदि एक या कई दांत गुत्थम-गुत्था आगे

पीछे जमकर भिचे हों, तो इस का इलाज केवल तकलीफ देने वाले दांत को निकलवा देना ही है। जबड़ों की दृढ़ता के लिये दूसरा इलाज बच्चे को अपनी छातियों से दूध पिलाना है। इस से इनका व्यायाम होता है और यह सुदृढ होते हैं।

आंखें दुखना
Opthalmia

आँखें दुखने का प्रधान कारण कई प्रकार के महीन महीन कीटाणु (बैक्टीरिया) होते हैं, जोकि आखों तक पहुंच कर इन को बीमार कर देते हैं। इनके आखों तक पहुचने के तीन माध्यम हैं—

१–मक्खियों या धूल मिट्टी के द्वारा।
२–माता, बच्चे या किसी अन्य रोगी के वस्त्रों, तौलिये, रुमाल, चादर आदि द्वारा।
३–माता, पिता या अन्य सम्बन्धियों की दुखी आँख का पानी सीधा ही बच्चों की आँखों को लग जाने से।

चिह्न—आँखें दुखने की बडी निशानी नेत्रों का सुर्ख होना, छप्परों का सूज जाना और आँखों में से पानी बहना है। बच्चा तीव्र प्रकाश में आँखें नहीं खोलता

और खरिश होने के कारण खुजलाने का यत्न करता, पीड़ा से रोता और बे-आराम रहता है।

इलाज—ज्यूं ही बच्चे की आँख साधारण सी सुर्ख प्रतीत हो, या उसमें से पानी बह रहा हो, तो इसको खतरे का चिह्न समझ कर बच्चे को हस्पताल में डाक्टर को जा दिखाओ। यदि डाक्टरी सहायता न मिल सकती हो, तो बच्चे की आँखें उष्ण-जल, बोरिक ऐसिड (Boracic acid) नामी औषधि जिसमें थोड़ी (अढ़ाई पाव उष्ण जल और चमच भर बोरिक ऐसिड) पड़ी हो, और मलमल के किसी स्वच्छ टुकड़े या रूई के फाहे के साथ धोओ। बेहतर है कि रूई को पहिले पानी में उबाल लिया जाय। धोते समय माता को यह विशेष ध्यान रहे कि गन्दी आँख के धोने का फाहा या बह रहा पानी दूसरी आँख को न लगे। इस असावधानी से दूसरी आँख के भी *बीमार हो जाने का भय है।

छप्परों को परस्पर जुड़ जाने से बचाने के लिये आँखों में थोड़ी सी बोरिक की मरहम लगा दो, या एक दो बिन्दु

*एक बार प्रयुक्त रुमाल या तौलिये के साथ भी फिर फिर आँखें पोंछने या अंगुलियां लगाने का यही भय है। यह सावधानी देखने में तो मामूली सी प्रतीत होती है, परन्तु यदि इसका ध्यान से व्यवहार किया तो आँखों की तकलीफ को रोक में बहुत सहायता मिलती है।

कैस्टर आयल के डाल दो। आँखों पर पट्टी बाँधने की आवश्यकता नही। हा, उन्हें तीव्र ज्योति से बचाना जरूरी हुआ करता है। मस्तक पर सब्ज या पीले रगका कपडा अथवा कागज बाँध कर प्रकाश की रोक की जावे, तो बच्चे को बहुत आराम रहेगा।

आँखों को धूम्र एव शीतल पवन से बचा कर रखो और दिन में कई बार उष्ण कीटाणु-नाशक जल से धोवो। इस से जहा आँखों की मैल साफ हो जायगी, वहा साथ ही विषैले कीटाणु भी, यदि कोई होंगे, धोये और मारे जायगे। इस प्रकार धोने से आँखों की जलन को भी आराम रहता है। यदि अग्रेजी औषधि कोई न मिल सके तो देसी इलाज के लिये—

१—फटकडी तीन रत्ती, स्वच्छ जल अढाई तोले। दोनों को मिला कर दिन मे दो बार बूँद बूँद डाल लिया करो।

२—सुर्खी होने की दशा में—

फटकडी ६ रत्ती भर *जिंक सलफेट ३ रत्ती, पोस्त के डोडों का पानी दो छटाक।

---

*यह दवाई अग्रेजी औषधिया बेचने वालों से मिल सकती है। इस की जगह चुटकी भर 'फूल जिरत' भी प्रयुक्त हो सकता है।

पानी को शीतोष्ण करके बीच में सारी औषधिया मिला कर मलमल का स्वच्छ टुकड़ा भिगो भिगो कर टकोर करो।

संरक्षण विधि—आँखें दुखने से बचाने के लिये बच्चे के मुंह और कपड़ों को साफ रखने की आवश्यकता है। बच्चे के मुँह और वस्त्रों की सफ़ाई और माता तथा धाया की अपनी सफ़ाई से बच्चे की आँखें बीमार होने से बची रहती हैं। इसके विपरीत मलिन रहने वाली माताएँ मैली वस्तुओं (कपड़े अथवा तौलिये) के साथ मुंह, आखों को पोंछ कर बीमारी की छूत लगा देती हैं।

गन्दगी, मक्खियो की मन-भाती खुराक है। इसलिये वह हर समय गन्दगी की ढूँढ भाल मे रहती हैं। जब वह किसी आँखें दुखने वाले गन्दे बच्चे को देखती हैं, तो गन्दगी को चाटने के लिये आँख पर आ बैठती है और जाती बार आँखों को बीमार करने वाले कीटाणु, जो कि बच्चे की पलकों पर और गीद में होते हैं, उनके पावो, परों, टागों के रोमों आदि के साथ चिमट जाते हैं। इस प्रकार की कोई मक्खी जब किसी नीरोग परन्तु मैले (मुँह न धोए और आखों पर गीद-लगी हुई) बच्चे को ढूँढ लेती है, तो अपने स्वभावानुसार मैल को चाटने के लिये नीरोग परन्तु मलिन आंख पर आ बैठती है, जिसके

कारण इसके पावों, सूँड आदि के साथ चिमटे हुए कीटाणु आखों पर लग जाते हैं और बाद मे बढ़ बढ कर आखों के रोगी होने का कारण बनते हैं। बच्चों को आखों के रोगों से बचाने का बडा सरक्षण मक्खियों की रुकावट है और यह सफाई से ही हो सकती है। अतः प्रत्येक जननी के लिये आवश्यक है कि वह प्रात उठते के साथ बच्चे की आखें और मुख साफ पानी के साथ धोकर स्वच्छ कपड़े के साथ पोंछ कर गीद आदि मैल उतार दिया करे।

साधारण स्वास्थ्य की न्यूनता (विशेषत' कब्ज़) भी आखों के कष्ट का कारण हुआ करती है। इसलिये इलाज के समय कोई रेचक औषधि और ताक्त वाली दवाइया भी लाभ प्रद हुआ करती हैं। इनके अतिरिक्त ताज़ा और शुद्ध हवा मे निवास, नित्य का स्नान, पूरी निद्रा और आवश्यक व्यायाम के साथ स्वास्थ्य बना रहता है। जहा तक हो सके इनका भी ध्यान रखो, बच्चों को तीव्र आतप मे न फिरने दो और ठण्डी वायु और धूल से बचा कर रखो।

कर्ण रोग

कर्ण पीड़ा, कान बहना, बहिरे होना

कर्ण पीड़ा—इस का कारण सर्दी या कान के

कान मे अन्य विकार उत्पन्न हो जाने के कारण बच्चे के जीवन का भय है।

कान का मध्य भाग मस्तिष्क से केवल एक पतली अस्थि द्वारा ही पृथक् हुआ होता है। परमात्मा न करे, यदि यह हड्डी दीर्घ काल तक चिकित्सा की ओर से असावधानी रहने और पाक के बहते रहने से गल जाय, तो आगे बीमारी का प्रभाव दिमाग तक पहुचने का डर है। इस दशा मे हो सकता है कि बच्चे की जान ही चली जाय।

करण-शोथ बहुधा प्रतिश्याय और नाक के पीछे की ग्लिन्टियों (Adenoids) की वृद्धि एवं कण्ठ रोगों के कारण हो जाती है। कई बार यह कष्ट बच्चे को खसरा निकलने या रक्त-ज्वर होने के पश्चात् भी हो जाता है। कई बार दाँत निकालते समय भी हुआ करता है। प्रत्येक दशा में डाक्टर का परामर्श लेना लाभ दायक होगा।

जब कान बह रहे हों, तो पाक को कान में रूई का फाहा डाल कर निकलने से रोकना नहीं चाहिये। डाक्टर को दिखाओ, स्यात् वह पिचकारी से कान धोने की सलाह दे। यदि पिचकारी स्वयं करना हो, तो शीतोष्ण जल से (उबलते पानी मे बोरिक ऐसिड मिलाकर) धोवो। पिचकारी के मुँह का सिरा कान के नीचे करके रख कर अन्दर शनैः शनैः धकेलो (पानी ले जाओ)। पश्चात्

पिचकारी से फाल्तू पानी निकाल दो और सिर को थोड़ी देर उसी ओर झुकाये रखो।

बहरा होना–कानों के अधिक देर तक बहते रहने और मैल जम जाने से कई बच्चे ऊँचा सुनने लग जाते हैं और कई नितान्त बहरे हो जाते हैं। कई जन्म से ही बधिर होते हैं; परन्तु वह साथ ही गूंगे भी होते हैं। प्रत्येक दशा में डाक्टर को दिखाने की आवश्यकता है। डेढ मास की आयु का बच्चा आवाज की पहिचान करने लग जाता है। आवाज देने से या वैसे बोलने से आवाज की ओर आँखें फेरता है। यदि बच्चा आवाज़ की ओर फिरे तो वह जन्म से बधिर नहीं। वर्ष भर का बच्चा कुछ कुछ बोलने लग जाता है और दो वर्ष का बात चीत करने लग जाता है। यदि बच्चा आठ महीनो मे आवाज न पहिचाने, तो यह आशका का चिन्ह है, किसी अनुभवी डाक्टर को दिखाओ। हो सकता है कि उसको तन्दुआ हो (जिह्वा नीचे से किसी तन्तु के साथ जुडी हुई हो), या वह जन्म से बहिरा हो, या कानों मे कोई विकार हो।

नोट १–कानों पर चपत, थप्पड या घूंसा आदि मारने से कानों मे शोथ हो जाने से पर्दा फट जाने का भय है। माता पिता को इस बात की ओर

विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

२–कान मे तिनका डालना या अन्दर से खुजलाना भी हानिकारक है। इस से भी अन्दर शोथ हो जाने और पर्दा फट जाने का भय है। यदि न रहा जाय, तो रूई की बत्ती बना कर अन्दर फेर लो। गर्म तेल का बिन्दु डाल देने से खुजली हट जाती है।

उदर-कृमि

चमूणे अर्थात् स्योंकें एव मल्हप्प

कई प्रकार के कृमि मनुष्य के शरीर में पल कर रोग उत्पन्न करते हैं। इन मे से एक प्रकार महीन महीन सफैद रग के कीडो की है। यह लम्बाई मे कठिनता से इच की चौथाई से पौन इच तक होते हैं। इन्हें स्योंक या चमूणे कहा जाता है। दूसरी प्रकार के इन से लम्बे और गोल प्याजी रङ्ग के होते हैं। इन की आकृति और लम्बाई मिट्टी के मल्हप्पों (गंडोयों) जैसी होती है। इनको भी मल्हप्प कहा जाता है। यह लम्बाई मे छः से आठ इच तक लम्बे होते हैं। तीसरी किस्म एक और लम्बे और पतले तागे जैसी है; जिसको अंग्रेजी मे Tape worms जाता है। बच्चों मे पहिली दो किस्मे, खास तौर

पर स्योंकें, आम होती है। इस लिये इन दोनो के सम्बन्ध में ही संरक्षण बताया जाता है।

स्योंकें या चमूणें—Thread Worms

यह कृमि लगभग अन्तड़ियों के समस्त भागो मे रहते हैं, परन्तु इन का अधिक ठिकाना छोटी एव बड़ी आन्त्र के मिलने वाला स्थान 'सीकम' (Caecum) है; परन्तु ये प्रायः इस स्थान से सरक सरक कर बृहद् आन्त्र (Large intestine) मे आकर आगे पाखाने वाली नाली मे आ जाते है और इसके निचले भाग (गुदा के समीप) आ अण्डे देते है, जो कि पाखाने के साथ निकलते रहते है।

यह कृमि कई बार शनैः शनैः लुढक कर गुदा से बाहिर निकल कर गीली जगह आ जाते है और लड़कियो की दशा मे गुदा के अतिरिक्त उनके गुप्ताङ्ग के मुख तक पहुच जाते हैं। इनके इस प्रकार रहने से बच्चे बच्चियों को तीव्र और मीठी मीठी खुजली उठती है और वे विवश होकर इन स्थानों को खुजलाते है।

गुदा के मु ह के समीप पाखाने के साथ अण्डे प्रायः निकले हुए होते हैं और माताओ की असावधानी से (जो बच्चे की गुदा को पाखाना फिरने के पश्चात् अच्छी

तरह पानी के साथ नहीं धोतीं) वह गुदा के साथ चिमटे रहते हैं। इस लिये बच्चों के खुजलाने से यह अण्डे उनकी अगुलियों के पपोटों के साथ लग जाते हैं और बच्चे जब किसी समय यह अगुलियां मुंह में डालते हैं, तो यह अण्डे मुख में प्रविष्ट होकर अन्य कृमि बनने का कारण बनते हैं।

प्रायः रात्रि को जब बच्चा उष्णता में सोया पड़ा हो, कृमि गुदा से बाहिर निकल कर उसे सताते हैं। इसलिये जब बच्चा रात को सोया हुआ होने से जाग कर बे-आराम प्रतीत हो और गुदा को खुजलाता, नाक को नोचता और दांत पीसता हो, तो सन्देह समझो। हो सकता है कि उस को स्योंकें काट रही हों। सरसों के शीतोष्ण तेल में स्वच्छ रूई का फाहा भिगोकर गुदा के अन्दर बाहिर रख दो। बच्चा इस से सो जायगा।

प्रातः पाखाने को ध्यान पूर्वक देखो। यदि उस में स्योंकें प्रतीत हों, तो डाक्टर को बताकर इनका इलाज कराओ।

इलाज के लिये रात्रि के समय बच्चे को चमच भर कैस्टर-आयल दे दो। इस से गुदा के मुख पर एकत्रित स्योंकें निकल जायगी, या प्रातःकाल नमकीन जल से

अनीमा कर दो। यदि पानी में लवण के स्थान पर 'क्वासिया' (Quassia) नामी अंग्रेजी औषधि (यह एक प्रकार की कड़वी लकड़ी है) रात्रि को पानी मे भिगोकर प्रातः इस पानी का अनीमा किया जाय, तो इस की कड़वाहट से कृमि बहुत से मर जाते हैं। यह अनीमा प्रतिदिन प्रातः तीन चार दिन करने की आवश्यकता है।

नोट–इन कृमियों को मारने के लिये अंग्रेजी औषधिया 'सैनटोनिन' (Santonin) और 'मेलफर्न' (Male Fern) बढ़िया हैं, परन्तु यह स्वय मत दो। यदि डाक्टर दे तो अच्छा रहेगा।

आम सावधानी के लिये बच्चे को कब्ज की शिकायत न होने दो। प्रत्येक पाखाने के पश्चात् उसकी गुदा को पानी से धोकर बाद मे स्वच्छ रूई से पोंछ कर सुखा लो। यदि हो सके तो किसी अंग्रेजी दवाई बेचने वाले की दुकान से यह मर्हम (Weak Mercurial Ointment) बनवाकर थोड़ी सी गुदा पर मल दो। यदि बच्चा रात्रि को खुजलाता हो, तो उसको किसी नर्म कपड़े (मलमल आदि) की तङ्ग निक्कर, कछहरा या जांघिया पहिना दो।

इस कमी का कारण बच्चों को इस प्रकार की ख़ुराकें, जिनमें यह कम हो, खिलाना है।

'विटैमिन्ज़ डी' की मात्रा अधिकतया पशुओं की चर्बियो में होती है। यह स्त्रि के दुग्ध मे भी पर्य्याप्त होती है; परन्तु सब से अधिक 'कॉड' नामी मछली के जिगर के तेल (कॉड लिवर ऑयल) Cod liver oil मे अधिक होती है।

यह विटैमिन्ज पशुओ के शरीर मे सूर्य्य की अदृष्ट विशेष रश्मियों (Ultra violet rays), जो कि पशुओं के शरीरो पर आ पडती हैं, के प्रभाव से उत्पन्न होती है। यह एक विशेष स्मरण रखने योग्य बात है कि इन का प्रभाव इसी दशा मे पूरी तरह हुआ करता है, जबकि यह खुली तरह शरीर पर पड़े। इससे स्पष्ट है कि यह अधिक वस्त्र पहिने हुए या खिडकियों के साधारण शीशों मे से पूरी तरह प्रभाव नहीं कर सकेंगी।

यह बीमारी प्रायः उन बच्चो मे देखने मे आती है, जिनका पालन उन कृत्रिम खाद्यो पर हो रहा होता है, जिनमे कि पशुओं की स्निग्धता (चर्बी) कम होती है और दुर्भाग्य वश माताओं की अज्ञानता के कारण बच्चों को इस प्रकार के सघन और बहुत से वस्त्र

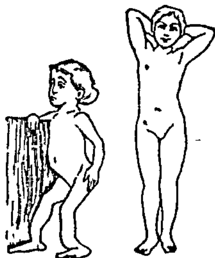
पहिनाये जाते हैं: जिन में से सूर्य की धूप (किरणें) अन्दर नहीं जा सकतीं। ऐसी दशाओं में बच्चो का इस रोग मे ग्रस्त हो जाना अनिवार्य्य हुआ करता है।

चिह्न–

इसका प्रथम चिह्न बच्चे का बेआराम प्रतीत होना और सिर पर, विशेषतया रात्रि को सोते सोते, पसीना आना, बच्चे का जिद्दी हो जाना, भूक कम हो जाना और कब्ज अथवा मरोड़ लग जाना है। इस रोग मे बच्चा प्रायः मोटा और ढीला हो जाता है पर दूसरे साल सूख कर हड्डियो का पजर रह जाता है। पेट बाहिर निकल आता है और देखने मे पेटू प्रतीत होता है। दात निकलने में विलम्ब हो जाता है। इस रोग की खास निशानी हड्डियों के बीच का परिवर्त्तन है। यह अपनी *साधारण दशा की अपेक्षा नर्म हो जाती हैं, जिनका कारण* चूने के तत्त्व की, जो कि हड्डियों को बलिष्ट बनाता है, न्यूनता होती है। इस कोमलता के कारण यह किसी भार के पडने से टेढी हो जाती है। यह भार प्राय. बच्चों को इस रोग मे चलने की आज्ञा देने या चलना सिखाने या भूमि पर टांगों के बल बैठने पर पड सकता है। इसी प्रकार यदि बच्चा अपनी बाहुओं पर भी अधिक बल डाले, तो यह भी टांगों की तरह टेढी हो जाती हैं। मेरु दण्ड की

हड्डी कुबड़ी और पसलियों के पार्श्व समतल हो जाते हैं। सामने की ओर से छाती के दोनों ओर आगे को झुके हुए प्रतीत होते हैं।

रिकिट्स वाले बच्चे के पट्ठे ढीले होने के कारण बच्चा मोटा और ढीला प्रतीत होता है और टांगों के टेढा हो जाने के कारण उसके लिये चलना कठिन हो जाता है। इस रोग वाले का प्रतिक्षण छाती के रोगों के हो जाने की आशका रहती है और कण्ठ की शोथ और शरीर के तनाव को कष्ट हो सकता है।



सात साल की आयु का रिकिट्स के रोग वाला बच्चा   सात साल की आयु का नीरोग बच्चा

इस रोग में फँसे हुए कई बचों को कण्ठ के सुकड़ाव (सकुचन) का एक विशेष रोग हो जाता है, जिसके पता न लगने से बच्चे श्वास कठिनता से लेते हैं और रोते समय उनके चेहरे का रंग नीला हो जाता है, रोने की एक विशेष आवाज निकलती है। श्वास आ चुकने के पश्चात् बच्चा फिर अपनी पहिली दशा पर आ

जाता है। यह बीमारी कई दशाओं में भयानक हो जाती है यहा तक कि कई बच्चे इस से ही मर जाते हैं।

इलाज—जो बच्चे माता की छातियों से दूध पीकर पल रहे हों, यदि उनसे माता का दुग्ध उचित समय पर छुडाया जाय, तो उनका इस रोग मे फँसने का बहुत कम भय है। जो बच्चे कृत्रिम खाद्यों पर पाले जा रहे है, उनको इस दुःख से बचाने के लिये दूसरी खुराक के साथ 'कॉड लिवर ऑयल' या 'हैलिबट आयल' (Halibut oil) नामी तेल तीसरे मास से ही पाच पाच बूँदें दिन मे दो बार देना शुरू कर देनी चाहियें। यह मात्रा शनैः शनैः बढ़ा कर नौ मास की आयु तक दिनमे दो छोटे चमच (Tea Spoonfuls) तक पहुच जानी चाहिये। इस के अतिरिक्त बच्चे को, जितना हो सके, बाहिर खुली धूप (प्राकृतिक प्रकाश) मे रखो और जितना हो सके, बच्चे को उतने वस्त्र पहिनाओ, जितने कि उसकी उष्णता को काबू रख सकें।

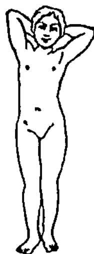
यदि बच्चे को पहिले ही बीमारी हो चुकी हो तो फिर उसको मछली के तेल की अधिक मात्रा खुराक मे दो, या इस तात्पर्य के लिये एक नवीन औषधि (Calciferol) जिसमे विटैमिन्ज़ 'डी' विशेष रूप से अधिक होते है, दो

हड्डी कुबड़ी और पसलियों के पार्श्व समतल हो जाते हैं। सामने की ओर से छाती के दोनों ओर आगे को झुके हुए प्रतीत होते है।

रिकिट्स वाले बच्चे के पट्ठे ढीले होने के कारण बच्चा मोटा और ढीला प्रतीत होता है और टागों के टेढ़ा हो जाने के कारण उसके लिये चलना कठिन हो जाता है। इस रोग वाले का प्रतिक्षण छाती के रोगो के हो जाने की आशका रहती है और कण्ठ की शोथ और शरीर के तनाव को कष्ट हो सकता है।



सात साल की आयु का रिकिट्स के रोग वाला बच्चा



सात साल की आयु का नीरोग बच्चा

इस रोग मे फँसे हुए कई बचो को कण्ठ के सुकड़ाव (सकुचन) का एक विशेष रोग हो जाता है, जिसके पता न लगने से बच्चे श्वास कठिनता से लेते है और रोते ममय उनके चेहरे का रग नीला हो जाता है, रोने की एक विशेष आवाज निकलती है। श्वास आ चुकने के पश्चात् बच्चा फिर अपनी पहिली दशा पर आ

जाता है। यह बीमारी कई दशाओं मे भयानक हो जाती है यहा तक कि कई बच्चे इस से ही मर जाते हैं।

इलाज—जो बच्चे माता की छातियों से दूध पीकर पल रहे हों, यदि उनसे माता का दुग्ध उचित समय पर छुडाया जाय, तो उनका इस रोग में फँसने का बहुत कम भय है। जो बच्चे कृत्रिम खाद्यों पर पाले जा रहे हैं, उनको इस दुःख से बचाने के लिये दूसरी खुराक के साथ 'कॉड लिवर ऑयल' या 'हैलिबट आयल' (Halibut oil) नामी तेल तीसरे मास से ही पाच पाच बूँदें दिन मे दो बार देना शुरू कर देनी चाहियें। यह मात्रा शनैः शनैः बढा कर नौ मास की आयु तक दिनमे दो छोटे चमच (Tea Spoonfuls) तक पहुच जानी चाहिये। इस के अतिरिक्त बच्चे को, जितना हो सके, बाहिर खुली धूप (प्राकृतिक प्रकाश) मे रखो और जितना हो सके, बच्चे को उतने वस्त्र पहिनाओ, जितने कि उसकी उष्णता को काबू रख सकें।

यदि बच्चे को पहिले ही बीमारी हो चुकी हो तो फिर उसको मछली के तेल की अधिक मात्रा खुराक मे दो, या इस तात्पर्य के लिये एक नवीन औषध (Calciferol) जिसमे विटैमिन्ज 'डी' विशेष रूप से अधिक होते हैं,

और बच्चे को प्राकृतिक धूप के अतिरिक्त किसी डाक्टर से कृत्रिम प्रकाश (Ultra-violet light) डलवाओ। जितनी देर तक उसकी अस्थियां भार सहन करने योग्य बलवान् न हो लें, बच्चे को चलने या लुढ़कने की आज्ञा मत दो। बेहतर यह होगा कि इसके बचाव के लिये बच्चे की कुबड़ी जगह पर एक नर्म, हल्की और लम्बी फट्टी बाँध दो। ढीले पट्ठों को बलिष्ट करने के लिये शनैः शनैः मलना ठीक होवेगा। यदि धूप में बच्चे के शरीर पर कॉड लिवर ऑयल की थोड़ी मालिश करके बच्चे को थोड़ी धूप लगवाई जावे, तो और भी लाभदायक होगा। प्रायः खुराकों में विटैमिन्ज़ 'डी' होना ही इलाज है, परन्तु कई दशाओं में डाक्टरी (शल्यचिकित्सा) की भी आवश्यकता पड़ जाया करती है। इसके लिये डाक्टर की सलाह बर्तो।

कुड़ल्ल या दन्दन पड़ना
Convulsions

यह पट्ठों का एक रोग है। इसमें एकदम ही कुछ बेहोशी होकर चेहरे और हाथ-पाओं के पट्ठे शीघ्र शीघ्र अकड़ना शुरु होकर संकुचित हो जाते और शरीर कठोर हो जाता है (कुडल्ल पड़ जाते हैं)।

यह बीमारी बच्चों को प्रायः हो जाती है ; परन्तु

प्रायः इसके कारण मामूली होते हैं।

कारण—यदि यह केवल दो तीन दिन की आयु के बच्चे को हो, तो इसका कारण दिमाग की किसी नाडी का फट जाना है। इसकी ओर शीघ्र ध्यान देना बहुत ही आवश्यक है।

यदि इस आयु से पीछे हो, तो पेट की बडी नीचे की अन्तडी मे दूध की अपचित फुट्टियो का एकत्रित हो जाना है। साधारण अपचन या कपडों की तगी की जलन या रगड भी कारण हो सक्ते हैं। इन से अतिरिक्त कुलज, दात निकालना, पेट के कृमि, सख्त कब्ज भी कारण हुआ करते हैं।

चिह्न—इसकी साधारण निशानिया बच्चे का भैंगा देखना, आखों के डेलों का फिर जाना, हाथ की अगुलियों का तन जाना और अगूठे का खिच कर अदर हाथ की तली की ओर मुड जाना, ग्रीवा का अकड जाना, सिर पीछे को फैंक देना, दात बजना, मुह में से झाग का निकलना, बाहु अकड जाना, कुछ देर के बाद पसीना आकर रोगी का बेहोशी मे गहरी निद्रा मे सो जाना या घूकी आ जाना आदि हैं।

यह उपरि-लिखित सब चिह्न माता को सावधान करने वाले हैं; परन्तु कई अनजान माताएँ इनको देख कर घबरा जाती हैं और उन्हें हाथ-पाव पड जाते हैं; परन्तु वास्तव मे यह समय घबराने का नहीं, अपितु चुस्त और होश्यार होकर रोगी की दवा-दारू करने का हुआ करता है।

यदि बच्चा शक्ति मे बलवान है, और उसकी पालना ठीक हुई हुई है, तब अधिक घबराने की आवश्यकता नहीं। यदि कोई विशेष विकार नहीं, तो रोगी साधारण चिकित्सा से ही उठ बैठता है, सावधानी से हृदय जमा कर चिकित्सा की ओर लग जाओ।

इस रोग मे बच्चे के केवल जीवन का ही भय नहीं, यदि उसको इसके नित्य प्रति दौरे पडते रहें, तो वह सदैव के लिये 'तन्तु-जाल' (Nervous System) का रोगी हुआ रहता है। मिर्गी के आधे रोगी वही हुआ करते हैं, जिनको कि बाल्यावस्था मे ही यह रोग रहता है। अतः आवश्यक है कि बच्चे को आरम्भ से ही इस रोग के होने के कारणों से बचा कर रखा जावे।

पूर्व सावधानी के लिये सब से पहिले बच्चे को आरम्भ से ही इस प्रकार का स्वभाव डाला जावे कि वह

नित्य समय पर पाखाना फिर लिया करे। यदि पहिले स्वभाव नहीं डाला हुआ, तो (जैसा पीछे कब्ज के हाल मे बताया गया है) बच्चे की खुराक में परिवर्त्तन करो कि जिस से बच्चे को अपचन न हो और टट्टी खुल कर आ जावे।

जब माता बच्चे को दौरा आने के चिह्न देखे, तो झट जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को बुलावे। वह आ कर रोगी की दशा से ठीक कारणों का पता निकाल कर उचित चिकित्सा करेगा।

यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो बच्चे को कपूर सुंघाओ। कपड़े ढीले करो और खुली वायु में रखो। इस रोग की प्रधान चिकित्सा बच्चे को उष्ण जल मे रखना है। पानी इतना उष्ण हो कि हाथ की तली की पीठ को गर्म प्रतीत न हो (१०० दर्जा फारन हाईट)। पानी गर्म करके इस मे चार सेर पानी मे एक चमच भर के हिसाब से पिसी हुई राई डालकर बच्चे को दो से दस मिनिट तक गर्दन से नीचे तक डाल दो और सिर पर ठण्डा पानी डालो या कपड़े का टुकड़ा भिगो कर रख दो। निकालने के पश्चात् झट गर्म तौलिये में लपेट कर हाथों से दबा कर शरीर शुष्क कर लो।

रोग का दौरा आने के चिह्न विज्ञ माताएँ दौरे से पहिले ही ताड़ जाती हैं। बच्चे को नमकीन और पेट पर गर्म टकोर करने लग जाने से कई बार दौरा पड़ने से रुक जाता है। बच्चे को चमच भर या थोड़ा अधिक कैस्ट्रायल, जितना वह खुशी से निगल सके, देना भी लाभदायक हुआ करता है। प्रत्येक दशा में इसे अवश्य दे देना चाहिये। दूसरे दिन प्रातः चमच भर घुला हुआ मैग्नेशिया थोड़े कैस्ट्रायल में देने से पहिले दिन दिये हुये कैस्ट्रायल की कब्ज नहीं रहती।

हिचकी—Hiccough

हिचकी लगभग प्रत्येक बच्चे को आ जाया करती है। इसके आने पर माता को चिन्ता नहीं लगा लेना चाहिये। एक चमच भर सोइयों का पानी (Dill water) जो कि प्रत्येक अंग्रेज़ी दवाई बेचने वाले से मिल सकता है, देने से प्रायः इसको आराम आ जाता है। इसका कारण प्रायः साधारण अपचन हुआ करता है।

ज्वर—Fever

बच्चों को ज्वर हो जाने की आम शिकायत रहती है। इस के कई कारण हुआ करते हैं। साधारण कारण

दांत निकालना, सर्दी, मौसमी-ज्वर और न्यूमोनिया है। इन के अतिरिक्त प्रत्येक सांक्रामिक रोग का आरम्भ भी ज्वर से ही होता है। इसलिये जब किसी बच्चे का शरीर थोडा गर्म प्रतीत हो, तो उसे चारपाई पर आराम से लिटा दो और ज्वर होने का कारण ढूंढने का यत्न करो। जहा तक हो सके छूत के सन्देह के लिये उसे अन्य बच्चों के साथ मिलने से पृथक् रखो।

चिन्ह–ज्वर की बडी निशानी बच्चे के शरीर का थोडा उष्ण हो जाना है। यह हाथ लगाने से पता लग सकती है। इसके अतिरिक्त बच्चे का विश्राम रहित रहना, स्वभाव का चिड-चिडा (जिद्दी) हो जाना, तन का शुष्क रहना, श्वास जल्दी जल्दी लेना और नाडी की तीव्र गति और भूक का कम हो जाना भी है।

चिकित्सा–उपरि-लिखित चिन्हों में से कोई निशानी–विशेष कर तन के गर्म होने की–प्रतीत हो, तो बच्चा डाक्टर को दिखाओ और उसके बताये अनुसार सरक्षण एव दवा-दारू करो। यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो बच्चे को तब तक, विश्राम पूर्वक जब तक ज्वर उतर या हल्का न हो जावे, डाले रखो। खुराक दूध की दो, कठिन एव कठोर खाद्य देना उचित नहीं होते, कब्ज का भी ध्यान

उतार लेना आवश्यक हुआ करता है। कई बार गर्मी के दिनों में यह नहीं उतरता। इस दशा में पहिले ठण्डे पानी के साथ धोकर फिर झटका दो, उतर जावेगा।

नोट–१–बगल, नलों की टैम्परेचर प्रायः मुख और गुदा की टैम्परेचर की अपेक्षा ऋतवानुसार एक दो दर्जे कम होती है। हिसाब लगाते समय इसका ध्यान रख लेना चाहिये।

२–एक मिनिट (१०० के अंक गिनने तक) अवश्य *थर्मामीटर लगाये रखो।*

मलेरिया (Malaria) या मौसमी (विषम ज्वर) तप

यह ज्वर साक्रामिक रोग नहीं। इस के कीटाणु मच्छरों के काटने से मनुष्य के रक्त में चले जाते हैं और उनके विष के कारण ज्वर हो जाता है। इस ज्वर की यदि समय पर चिकित्सा न की जावे तो पुराना होकर बारबार *बारी से उतरता चढ़ता रहता है। वर्षा ऋतु के दिनों (श्रावण भाद्रपद) में मच्छरों के अधिक होने के कारण यह बीमारी आम होती है। माताओं की असावधानी के कारण मच्छरों के काटने से बच्चे भी इस से बच नहीं सकते।

*योक्र तथा चातुर्थिक ज्वर

पहिचान—प्रायः इस ज्वर के चढने से पूर्व रोगी को सर्दी लगती है और कपकपी छिड पडती है। पश्चात् शरीर गर्म हो जाता है। ज्वर चढने से चार पांच घण्टे पश्चात् पसीना आकर स्वयमेव ज्वर टूट जाता है। यह ज्वर प्रायः नियत समय पर सायं तीन चार बजे के लगभग हुआ करता है।

चिकित्सा—इस ज्वर की चिकित्सा शीघ्र करने की आवश्यकता है, विलम्ब करने से इसके कीटाणु बढ कर बच्चे को निर्बल कर देने के अतिरिक्त कई अन्य रोगों—जैसा कि पाडु रोग, पेशाब के साथ रक्त का आना, गशी आना, प्लीहा का बढ जाना, मरोड, क्षय आदि—के जाने का भय है। अतः जब भी प्रकम्पन वाला ज्वर चढता प्रतीत हो, किसी अनुभवी डाक्टर से पूछो और उससे चिकित्सा कराओ। यदि डाक्टर न मिल सके तो इसका बढिया इलाज कुनीन है। इसके प्रयोग से इसके कीटाणु मर जाते है, इस औषधि का विशेष गुण यह है कि बच्चे के नीरोग होने की दशा मे भी यदि इसका सप्ताह में दो बार प्रयोग रखा जाय, तो मच्छरों के काटने से ज्वर होने से बच्चा सुरक्षित रहता है। इस की मात्रा बडी आयु के मनुष्यों के लिये अढाई रत्ती से पाव रत्ती

उतार लेना आवश्यक हुआ करता है। कई बार गर्मी के दिनों मे यह नहीं उतरता। इस दशा में पहिले ठण्डे पानी के साथ धोकर फिर झटका दो, उतर जावेगा।

नोट—१—बगल, नलों की टैम्परेचर प्रायः मुख और गुदा की टैम्परेचर की अपेक्षा ऋतवानुसार एक दो दर्जे कम होती है। हिसाब लगाते समय इसका ध्यान रख लेना चाहिये।

२—एक मिनिट (१०० के अंक गिनने तक) अवश्य थर्मामीटर लगाये रखो।

मलेरिया (Malaria) या मौसमी (विषम ज्वर) तप

यह ज्वर साक्रामिक रोग नहीं। इस के कीटाणु मच्छरों के काटने से मनुष्य के रक्त मे चले जाते हैं और उनके विष के कारण ज्वर हो जाता है। इस ज्वर की यदि समय पर चिकित्सा न की जावे तो पुराना होकर बारबार *बारी से उतरता चढता रहता है। वर्षा ऋतु के दिनों (श्रावण भाद्रपद) में मच्छरों के अधिक होने के कारण यह बीमारी आम होती है। माताओं की असावधानी के कारण मच्छरों के काटने से बच्चे भी इस से बच नहीं सकते।

*नौबत तथा बातुर्थिक ज्वर।

ना०बा जन ग्रन्थालय

पहिचान—प्रायः इस ज्वर के चढ़ने से पूर्व रोगी को सर्दी लगती है और कपकपी छिड पडती है। पश्चात् शरीर गर्म हो जाता है। ज्वर चढ़ने से चार पाच घण्टे पश्चात् पसीना आकर स्वयमेव ज्वर टूट जाता है। यह ज्वर प्रायः नियत समय पर सायं तीन चार बजे के लग भग हुआ करता है।

चिकित्सा—इस ज्वर की चिकित्सा शीघ्र करने की आवश्यकता है, विलम्ब करने से इसके कीटाणु बढ कर बच्चे को निर्बल कर देने के अतिरिक्त कई अन्य रोगों—जैसा कि पाडु रोग, पेशाब के साथ रक्त का आना, गशी आना, प्लीहा का बढ जाना, मरोड, क्षय आदि–के जाने का भय है। अतः जब भी प्रकम्पन वाला ज्वर चढ़ता प्रतीत हो, किसी अनुभवी डाक्टर से पूछो और उससे चिकित्सा कराओ। यदि डाक्टर न मिल सके तो इसका बढ़िया इलाज कुनीन है। इसके प्रयोग से इसके कीटाणु मर जाते है, इस औषधि का विशेष गुण यह है कि बच्चे के नीरोग होने की दशा मे भी यदि इसका सप्ताह में दो बार प्रयोग रखा जाय, तो मच्छरों के काटने से ज्वर होने से बच्चा सुरक्षित रहता है। इस की मात्रा बडी आयु के मनुष्यों के लिये अढाई रत्ती से

स्वच्छता का विशेष ध्यान रखो। गली सड़ी भाजी और कूड़े को घर मे न रहने दो। बच्चे के कमरे की चीजें सम्भाल कर ठीक स्थान पर रखो और कीलियों पर कपडे टॅगे न रहने दो। मच्छर दिन मे इनके मध्य छुपे रहते हैं और रात्रि को निकल कर काटते है।

मच्छर थोड़े से थोड़े जल मे भी अण्डे दे जाते हैं। इसलिये रसोई मे घडे रखने के स्थान पर पानी न गिरने दो और उनको नगा भी न रखो। घर की नालियों और चबच्चे (कुण्ड) का पानी अधिक देर न रहने दो। यदि हो सके तो थोड़ा मिट्टी का तेल छिडक दिया करो।

न्यूमोनिया—Pneumonia

या

फुफ्फुस शोथ

इस रोग मे एक या दोनों फेफड़ों के किसी भाग में शोथ हो जाती है। रोग का मूल कारण छोटे छोटे गोलाकार कीटाणु होते हैं, जो दो दो इकट्ठे जुड़े होते हैं। इसकी छूत सीधी रोगी से होती है और कीटाणु प्रायः नाक या गले मे से निकल कर छूत लगाते हैं।

बच्चे की दुर्बलता के कारण (जोकि घटिया खुराक के देने और स्वास्थ्य का ध्यान न रखने से बच्चे रोगी रहने से हो जाती है) यह कीटाणु शीघ्र प्रभा करते हैं, विशेषतः मलेरिया-ज्वर (प्रकम्पन-ज्वर) की दशा मे, जब कि बच्चा बहुत निर्बल हो चुका होता और उस मे इन कीटाणुओं को बढने फूलने से रोकने का बल कम हुआ होता है।

चिह्न—न्युमोनिये का प्रधान चिह्न *तीव्र ज्वर श्वास शीघ्र २ और कष्ट पूर्वक लेना है। बच्चा इस कष्ट में ऊँचा नहीं रोता और वायु मे से जितना श्वास ले सकता है, लेने का प्रयत्न करता है, अर्थात् श्वास गहरे लेता और कई बार श्वास द्वारा थोडी वायु के अन्दर जाने के कारण रक्त के पूरी तरह साफ न होने की वजह से रग

---

*प्राय यह ज्वर कपकपी के साथ चढता है और १०१ से १०४ दर्जे तक या इससे भी अधिक हो जाता है। साय की अपेक्षा प्रात ज्वर जरा कम होता है और ८—६ दिन निर तर चढा रहता है। शरीर बहुत गर्म रहता है, नाड़ी की गति १०० से १४० तक एक मिनिट की हो जाती है और श्वास, जो कि स्वास्थ्य की दशामें एक मिनिट में १८ बार आता है, इसमें २० से ४० बार और कई बार इस से भी बढकर ६० से ८० तक पहुँच जाता है।

नोट—स्वय बुखार उतारने के लिये कोई औषधि न दो।

नीला हो जाता है। साधारण अनजान के लिये इस की बडी पहिचान श्वास लेते समय नासिका की पहिचान है। नासिका श्वास लेते समय फूल जाती और हिलती प्रतीत होती है।

न्यूमोनिया आम तौर पर दायें फेफड़े में होता है, जिस के कारण नगज के अन्दर और स्तन से नीचे धीमी धीमी पीडा होती है; परन्तु यदि फेफड़े के गिलाफ (पर्दे) मे भी शोथ हो, तो पीड़ा तीव्र होता है, यहा तक कि श्वास लेना और खासना भी कठिन हो जाता है।

चिकित्सा—न्यूमोनिया बच्चों के लिये, विशेषतः पाच वर्ष से नीचे के बच्चो के लिये, एक सख्त और भयानक रोग है। इस लिये ज्यू ही इसके चिह्नो का निश्चय हो जाय, या सदेह प्रतीत हो, तो झट किसी सुयोग्य डाक्टर को दिखाओ और इलाज कराओ।

यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो फिर इस का बडा इलाज बीमार का सरक्षण है। यदि रोगी का भली प्रकार सरक्षण रखा जाय, तो प्रायः आठ दिनों के पश्चात् रोगी स्वस्थ हो जाता है।

न्यूमोनिया मे इतना इलाज लाभकारी नहीं होता, जितना रोगी की अच्छी तरह देख भाल होती है। बच्चे को

किसी साफ़ सुथरे और हवादार कमरे में लिटाये रखो, शीतल तथा तीव्र वायु से बचाव के लिये चारपाई किसी कोने में रखो और यदि आवश्यकता प्रतीत हो तो खिडकी या दर्वाज़े के निचले आधे भाग में कपडा तान दो या आधा द्वार या खिडकी बन्द करके रखो, या वायु की ओर चारपाई खडी करके ऊपर चादर डाल रखो।

इस बीमारी मे बच्चे को गर्म रखना आवश्यक हुआ करता है। उष्णता के लिये उस को कम्बल या रजाई में लपेटे रखो (मुख नगा रखो) और छातियों पर रूईदार वास्कट, गर्म कमीज या स्वैटर डाल दो, या रूई रख कर ऊपर पट्टी बाध दो, परन्तु इतने कपड़े भी न पहिनाओ कि बच्चे की छाती पर भार पडकर बच्चा श्वास भी सुगमता से न ले सके। यदि जरूरत प्रतीत हो तो छातियो की दोनों ओर गर्म पानी की एकएक बोतल रख कर बिस्तरे का अन्दर गर्म रखो। सर्दी मे यदि कमरे को गर्म रखा जाय, तो बहुत अच्छा रहेगा। इस लिये बाहिर से अगीठी दहका कर कमरे में ला रखो। अन्दर कोइले दहकाना या अगीठी म कच्चे डाल देना बहुत हानिकारक होता है। विषैली गैस के पैदा हो जाने से बच्चे के मर जाने का भय है। अन्दर धुआ भी न होने दो।

न्यूमोनिया में उबलते पानी की वाष्प* या भाप देना भी गुणकारी होता है। यदि इस में छोटा चमच भर (Frir's Balsam) नामी अंग्रेज़ी औषधि डाल ली जावे, तो और भी अच्छा रहेगा। यदि यह औषधि न मिल सके, तो इस के स्थान पर युक्लिप्टस नामी वृक्ष के पत्ते ही डाल देने से काम हो जायगा।

खाद्य तरल (उबला हुआ ठंडा दुग्ध, जौ का पानी आदि) या सागूदाने की खीर दो।

छोटे बच्चों को प्रायः डबल (दोनों फेफड़ों की छोटी नालियों और खानो की शोथ वाला) न्यूमोनिया हो जाता है। यह प्रायः खसरे, चीचक, काली खासी और मन्थर

*वाष्प देने की एक बढ़िया विधि यह है कि बच्चे की चारपाई की दोनों ओर एक एक चारपाई पार्श्व के बल खड़ा करके इन पर एक पतला खेस इस प्रकार डाल दो कि छत और एक तर्फ बन्द हो जाय। फिर एक देगची (लोहे की चायदानी अच्छी रहेगी) में पानी और औषधि डालकर किसी अंगीठी में कोइले दहका कर कोइलों पर यह चायदानी रख कर बच्चे के पैरों की ओर (नगे बल) धर दो। चायदानी का मुंह बच्चे की ओर हो। वाष्प में से बच्चे के श्वास लेने से फेफड़ों के अन्दर टकोर होगी और शोथका आराम होवेगा। (नोट—यदि चारपाइयां फालतू न हों, तो मच्छरदानी तानकर मतलब निकल सकता है। यदि कुछ भी न हो, तो केवल देगची में शुद्ध जल ही डाल कर देगची को अंगीठी पर रख कर बच्चे के कमरे में रख दो।)

ज्वर के पश्चात् की निर्बलता के समय होता है। अतः इन रोगों को साधारण समझ कर बच्चे से असावधान न रहो। प्रत्युत अधिक सावधान होकर उस की विशेष खबरदारी रखो।

इस रोग में सप्ताह भर हृदय का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। आठवां नवा दिन (प्रायः आठवा) बीमार के लिये एक परीक्षण का दिन होता है। इस दिन ज्वर एक दम उतर जाता है, नाडी और श्वास तीव्र हो जाते हैं और जोर का पसीना आ कर रोगी ठण्डा हो जाता है। डाक्टर लोग प्रायः इस दशा के आने से पूर्व हृदय की शक्ति के लिये ब्राडी (शराब) के प्रयोग का परामर्श देते हैं। छोटे बच्चे को दो बूँदें एक मास की आयु के अनुसार चमच भर शीतोष्ण जल मे मिला कर घण्टे घण्टे के पश्चात् देना चाहिये।

यदि उदर में वायु भरी हो (पेट फूला हुआ प्रतीत हो) तो पेट पर तारपीन के तेल की *टकोर करना लाभ-

*एक पतीले में पानी उबलना रख कर उस में दो स्वच्छ मलमल के टुकड़ों की चार चार तहें करके डाल दो। जब पानी उबलने लगे तो एक टुकड़ा किसी चिमटे से निकाल कर साफ तौलिये में रखदो और

(शेष अगले पृष्ठ पर)

प्रद होगा। यदि तेल न मिले, तो तवे पर पतली रोटी एक-ओरी पका कर उस पर हींग का पतला लेप कर के बाँध दो। इस के साथ भी अफारा (आध्मान) हट जाया करता है।

छाती पीड़ा या पार्श्व पीडा वाले स्थान पर तारपीन के तेल की लिनीमेंट (Turpentine Liniment) की ×मालिश करके ईंट या रेत का सेंक दो। यदि एण्टी-फ्लोजिस्टीन (Antiphlogistine) नामी औषधि मिल सके, तो टकोर के लिये यह सब से अच्छी रहेगी। छाती के माप के बराबर मोटा खद्दर का टुकड़ा फाड़ कर इसके ऊपर इस औषधि का पतला +लेप करके छाती

तौलिये को दोनों ओर से बट दे कर निचोड लो। पश्चात् तह खोल कर ४-५ बूँदें तारपीन के तेल की छिड़क कर फिर उसी तरह तह लगा कर बच्चे के पेट पर रख दो। कुछ देर बाद (ठण्डी हो जाने पर) दूसरी को निकाल कर इसी तरह निचोड कर और तारपीन छिड़क कर रखो और पहिली को पानी में डाल दो। इसी प्रकार आधा पौन घण्टा टकोर करो।

× मालिश के समय वायु का विशेष ध्यान रखना चाहिये, अच्छा यह हुआ करता है कि मालिश रजाई या कम्बल के अन्दर ही की जावे।

+यह औषधि कई बार डब्बी में जम गई होती है। इस लिये किसी पतीले में पानी डाल कर डब्बी को पानी में रख कर पतीला चूल्हे पर रख दो। जब पानी उबलने लग जाय, तो कुछ देर वहीं रहने देने के

(शेष अगले पृष्ठ पर)

ऊपर दोनों ओर से ऊपर और नीचे रखो और ऊपर रूई रख कर पट्टी बाँध दो, परन्तु पट्टी को अधिक खिंचाव न आवे।

अन्य संरक्षण–

१–बच्चे को दीर्घ काल तक एक ओर न पड़ा रहने दो, आहिस्ता से पार्श्व परिवर्त्तन करदो; परन्तु जहां तक हो सके, कम हिलाओ।

२–बच्चे को उठा कर फिराना उचित नहीं हुआ करता।

३–यदि बच्चा दूध न चूँघ सकता हो तो अपना दूध चू कर चमच के साथ पिलाओ।

४–घण्टे में दो तीन बार शीतोष्ण जल का चमच पिला दिया करो।

५–बच्चे को कब्ज नहीं होना चाहिये इसका ध्यान रखो।

पश्चात् डब्बी निकालो और किसी चमच के साथ कपड़े के ऊपर पतला लेप करो, और दवाई की गर्मी का हाथ की पीठ से पता करके कपड़ा रखो। ध्यान रखो कि दवाई बहुत गर्म न होवे। २४ घण्टों के पश्चात् बदलो।

*सारी छाती पर एक ही टुकड़ा न हो, दो टुकड़े काट कर दोनों ओर एक एक रखो और मध्य में से हृदय का स्थान खाली रखो।

६—औषधि समय पर दो; परन्तु औषधि के लिये सोये हुए बच्चे को जगाना ठीक नहीं होवेगा।
७—बच्चे को ज्वर उतर जाने के कुछ देर पश्चात् कुनीन और फौलाद (शर्बत फौलाद) आदि शक्तिप्रद औषधिया देना गुणकारी होती हैं।
८—चिकित्सा, जहां तक हो सके, जल्दी ही किसी योग्य डाक्टर की सलाह से करो।

स्त्रियों के रोग

और चिकित्सा

गर्भपात

Abortion Miscarriage

गर्भपात गर्भस्थिति की आम बीमारी है। बाल-बच्चों वाली स्त्रियों में से कोई विरली भाग्यशालिनी इस प्रकार की होगी कि जिसको अपनी आयु में कभी न कभी यह रोग न हुआ हो। प्रथम गर्भस्थिति वाली की अपेक्षा अधिक बच्चे जनने वाली स्त्रियों मे यह रोग अधिक होता है।

गर्भपात एक बडा बुरा रोग है। इसमें केवल बच्चा ही नहीं मरता, प्रत्युत कई अन्य विकारों के हो जाने से माता भी रोगिणी हो जाती है और यदि समय पर इसकी चिकित्सा न की जावे, तो जननी के गर्भाशय का यह स्वभाव बन जाता है और गर्भस्थिति न रहने के कारण जननी सन्तान के लिये तरसती रहती है।

अज्ञ बालाएँ कुछ अपने अज्ञान के कारण और कुछ युवावस्था के गर्व में इसे साधारण समझती हैं और इस

की परवाह नहीं करतीं। कई कुसङ्गति के कारण सन्तान-निरोध के लिये स्वयं कुचेष्टाएँ करके अपने यौवन को स्वयं घुण लगा लेती है। प्रत्येक स्त्रि के लिये ढंडोरा है कि यह एक अत्यन्त वीभत्स एवं जीवन का क्षय करने वाला रोग है। इसे साधारण न समझो और हर समय इससे बचाव का प्रयत्न करो। स्मरण रखो कि पूरे दिनों के पश्चात् बच्चे के उत्पन्न होने के दुःख की अपेक्षा इस में अधिक सन्ताप एवं जीवन का भय है।

गर्भपात का कोई विशेष समय नहीं नियत किया जा सकता। गर्भस्थिति होने के पश्चात् किसी समय गिर सकता है; परन्तु देखने मे आता है कि गर्भस्थिति होने से पहिले आठ सप्ताह से बारहवें सप्ताह के अन्दर २ गिरा करता है और इसके गिरने का समय ऋतुप्रवृत्ति होने के दिन होते हैं।

गर्भपात को साधारण भाषा में हमल का गिरना ही कहते हैं; परन्तु डाक्टरों ने पृथकत्व के लिये इसके गिरने की अवधि के अनुसार दो नाम रखे हैं। यदि गर्भ प्रथम तीन मास में गिरे, तो इसे 'अबार्शन' (Abortion) और यदि सात मास के पश्चात् गिरे, तो फिर 'मिसकैरिज' (Miscarriage) कहते हैं।

चाहे 'अबार्शन' हो, चाहे 'मिसकैरिज', माता के लिये यह दोनो दुःखदायी हैं, क्योंकि इन से केवल शिशु ही हाथो से नहीं जाता, माता भी सदा के लिये रोगिणि बन जाती है।

कारण—

वास्तव में तो अभी तक इस रोग (गर्भपात) के ठीक कारणों का पता नहीं लग सका, यह प्रायः फल की पूर्ण पालणा का न होना ही गिना जाता है, परन्तु इस के अतिरिक्त भी कई कारण ख्याल किये जाता हैं, जैसा कि—

एक कारण माता-पिता या फल का कोई आभ्यन्तर (गुप्त) विकार हुआ करता है। कई दशाओ मे यह परम्परागत (मौरूसी) (अर्थात् माता की माता को इस रोग का होना), स्वास्थ्य की दुर्बलता, दम्पति के बेजोड होने या माता-पिता के अधिक मद्य पीने को निप भी हो सकता है। *उपदश तथा क्षय इसके विशेष कारण हैं, विशेषतः जब कि माता-पिता दोनों ग्रसित हों।

गर्भाशय का अपने वास्तविक स्थान पर न होना या

---

*स-देह हटाने के लिये किसी योग्य डाक्टर से अपने और पति के रक्त का परीक्षण कराओ।

१—कई बार रक्त तो गर्भाशय के मुख में से रिसता मालूम होता है, परन्तु फल का कोई भाग मुँह के आगे आया हुआ नहीं प्रतीत होता। यह दशा अधिक भयानक नहीं हुआ करती। इस में रक्त रोका जा सकता है, जिस से गर्भस्थिति के स्थिर रहने में कोई भय नहीं होता।

२—यदि गर्भाशय का मुख खुला हुआ हो और फल का कुछ भाग इस में से निकला हुआ प्रतीत हो, तो इस दशा में रुकना या रोकना कठिन हो जाता है। इस अवस्था में नीचे आई खोपरी वस्तु को बाहिर निकालने के लिये बच्चेदानी के निचले भाग को विवशतः संकुचित होना पडता है, जिस से गर्भ अवश्य गिर जाता है (फल बाहिर आ पडता है) । इसके रोकने का इलाज व्यर्थ हुआ करता है।

—तीसरे महीने के पश्चात् गर्भपात के समय प्रायः फल औल समेत निकल जाता है, जिसके कारण इसकी पहिचान सुगमता से हो सकती है। यदि औल (जेर) सारी न निकले, तो यह हालत मुश्किल बन जाती है। रक्त जाता रहता है, जिसके कारण अन्दर निपैले कीटाणुओं के प्रभाव

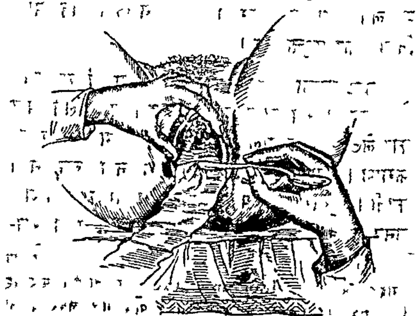
कर जाने का भय है।

चिकित्सा—सब से प्रथम चिकित्सा विश्राम है। अतः ज्यों ही तबियत सुस्त हो, अपने अन्दर दुर्बलता प्रतीत हो और साथ रक्त स्राव का चिह्न हो, तब कपड़े उतार कर किसी खुले हवादार कमरे में चारपाई पर पीठ के बल लेट जाओ। सिर के नीचे से तकिया निकाल दो और पाइँती की ओर पाओं के नीचे एक एक ईंट रख के पाइँती को सिरहाने से थोड़ा ऊँचा कर लो। यदि यह ढीली है तो कस लें, या पीठ और चूतड़ों के नीचे कोई लकड़ी की फट्टी रख लो। इस समय गर्भाशय में सकुंचन उत्पन्न करने के यत्न करने की आवश्यकता नहीं, पूरे आराम से रक्त पड़ने से स्वयमेव समय पर रुक जायगा; परन्तु यदि रक्त अधिक पड़ रहा हो, तो फिर अन्दर को उष्ण जल के साथ, जिस में 'लाईसोल' (अढाई पाव पानी में केवल तीस बून्द दवाई) होवे, डूश करो। इस समय यदि ग्रीष्म ऋतु है, तब निम्बू की ताजा शिकञ्जबीन पियो और कोई नर्म, पतली और ठण्डी खुराक खाओ। कब्ज़ न होने दो। यदि कब्ज हो, तो ग्लीसरीन का अनीमा कराओ। इस समय जुलाब लेने की सख्त मनाही है। यह भूल कर भी मत लो।

गर्भ कई बार तो घण्टों में ही गिर जाता है और

चाना पड़े, तो आवश्यक है कि धाया के हाथ पहिले उबले हुए ठण्डे पानी और साबुन के साथ धुला दो और उसको कहो कि कैंची या चाकू के साथ अपने नाखुन उतार ले। पश्चात् उसके हाथों को बाहुओं तक अच्छी तरह कृमि-नाशक लोशनों के साथ धुला दो। यदि धाया भी न मिल सके, तो यह काम घर की किसी अन्य स्याणी स्त्रि अथवा किसी पड़ोसन से ही करवा लो; परन्तु उसके हाथ भी ऊपर बताई विधि के अनुसार स्वच्छ करा लो।

डाट भरने के लिये एक हाथ की अगुलियों के साथ



गुप्ताग का मुख चोडा करके दूसरे हाथ के साथ शनैः

अगुली, चमचे की डण्डी या चिमटी के साथ पट्टी को अन्दर इतना घुसेड़े कि इस से गुप्ताङ्ग का अन्दर वाला मुख भर जावे। यदि हो सके तो इसको और आगे गर्भाशय के मुँह के निकट तक धकेल दे और गुप्तांग के बाहिर को ऊपर से, नीचे से और साथ लगती रानों के अन्दर को कृमि नाशक लोशनों के साथ साफ कर देवे यह डाट (आवश्यकतानुसार) छः सात घण्टे तक रखा जा सकता है। इसके इस प्रकार रखे रहने से बच्चेदानी पर एक प्रकार का दबाव पड़ने से रक्त-स्राव प्रायः रुक जाया करता है और ४–५ घण्टों के पश्चात् गर्भाशय का मुँह भी खुल जाता है, जिस के कारण अन्दर वाला फल सुगमता से निकल सकता है।

यदि अन्दर से निकल रहा पदार्थ (रक्त आदि) दुर्गन्ध युक्त हो तो फिर मुख के आगे डाट नहीं देना चाहिये। इस के दुर्गन्ध युक्त होने का कारण अन्दर विषैले कीटाणुओं का प्रभाव कर जाना है, जिस के कारण डाट देने के स्थान पर अन्दर को स्वच्छ करने की आवश्यकता है। इस दशा में तीन चार बार 'लाईसोल' लोशन का अन्दर डूश कराओ।

डाक्टर के लिये परमावश्यक है कि वह 'अबार्शन' की

बन्द हो जायगी। दुर्गन्ध युक्त हो जाने की दशा में इसकी चिकित्सा एवं सरक्षण आदि का हाल पढ़िये 'शिशु प्रजनन का समय एवं' 'लोकिया'।

२–देखा जाता है कि कई स्त्रियों को गर्भपात का स्वभाव बन जाता है। एक बार गर्भपात होने से दूसरी बार फिर गर्भस्थिति होने पर भय रहता है कि कहीं फिर न गिर जावे। जैसा पीछे बताया गया है कि गर्भ प्रायः उन दिनों में गिरता है जब कि स्त्रि गर्भवती हो और उस के मासिक धर्म्म आने के दिन हों। इस लिये प्रत्येक स्त्रि का यह मुख्य कर्त्तव्य है कि वह कपड़े आने के दिन स्मरण रखे और यदि, परमात्मा न करे, उसका गर्भ पहिले गिर चुका हो, तो फिर आगे को रुकावट के लिये अपने आपको उन दिनों मे पूरे विश्राम मे रखे। जहा तक हो सके, कोई इस प्रकार के परिश्रम या कष्ट का काम न करे, जिस के करने से गर्भाशय के मुख पर भार पड़े, जैसा कि बहुत काल तक पावों के भार बैठना, अपनी शक्ति से बढ कर बोझ जमीन पर से झुक कर उठाना, सीढ़ियों पर से जोर के साथ उतरना आदि।

३ इन के अतिरिक्त उन दिनों में पुरुष की निकट स्थिति

भी हानिप्रद हुआ करती है। शेष शरीर की तरह अन्दर के गुप्तागों को भी विश्राम देने की आवश्यकता है। अतः जितना हो सके, गर्भस्थिति के पश्चात् पुरुष-सग न करे। प्रायः इस तारीख से (जब कि पहिले गर्भ गिरा था) दो मास और सुख पूर्वक व्यतीत हो जाने पर गर्भपात का सदेह नहीं रहा करता, परन्तु फिर भी सावधानी की आवश्यकता है।

गर्भपात का एक कारण जननी की निर्बलता भी हुआ करती है। अतः यदि एक बार गर्भपात हो चुका हो, तो फिर प्रयत्न यह होना चाहिये कि शीघ्र गर्भ-स्थिति न हो। इसकी रुकावट के लिये अच्छा यह हुआ करता है कि पुरुष से पृथक् अलग कमरे मे सोने का प्रबध किया जावे, या जहा तक हो सके, अपने आप को पुरुष से बचाया जावे। जितनी देरी से गर्भ होगा, उतना ही जननी का स्वास्थ्य बनेगा और भविष्य के लिये गर्भस्थिति का कारण बनेगा।

गर्भस्थिति के लिये डाक्टर लोग प्रायः Prolūton नामी एक अग्रेजी औषधि का टीका करते हैं। गर्भ स्थिति के पश्चात् किसी योग्य डाक्टर से इस के टीके कर-वाओ। इस से अतिरिक्त कई डाक्टर एक और अंग्रे

दवाई 'Viteolin' (Wheat germ Oil Extract) खाने की सिफ़ारिश करते हैं; परन्तु इनका प्रयोग प्रायः उन स्त्रियों के लिये लाभप्रद है, जिनकी खुराक में गेहूं का आटा कम हो। हमारे देश की गेहूं खाने वाली ललनाओं के लिये ऊपर वाली (पहिली) दवाई अधिक लाभप्रद हो सकेगी।

इस के अतिरिक्त जननी को शक्ति बढ़ाने के लिये बलप्रद औषधिया (फ़ौलाद आदि) प्रयुक्त करने, भ्रमण करने, उचित और शीघ्र पच जाने वाले खाद्य—दूध, कच्चे अण्डे, दलिया, सागूदाना, सादा दाल रोटी, सब्ज़ी भाजी, फल आदि—का प्रयोग भी करते रहना चाहिये।

३–गर्भस्थिति के समय तबियत प्रसन्न रखने की अधिक आवश्यकता है। अतः इन दिनों में मन में इस प्रकार के विचार लाओ, जिन से तबियत में उदासी, सुस्ती और निराशा न आवे। मन-बहलाव के लिये तबियत को दूसरी ओर लगाये रखो। यदि सीने पिरोने का धन्धा रखा जाय तो अच्छा रहेगा। अच्छी साथनें प्राप्त हो सकें तो उनके साथ भ्रमण करने या हँसी ठट्ठे में मन बहिलाया जा सकता है। अधिक पढ़ना उचित

नहीं और न ही सिनेमे, मेले आदि भीड़-भाड़ में जाना उचित है। इन से पर्हेज ही अच्छा रहेगा।

४-गर्भ पर जल-वायु का भी प्रभाव पड़ सकता है। यदि हो सके, तो उन दिनों में (जब गर्भपात का भय हो) कुछ देर के लिये वायु परिवर्त्तन कर लिया जावे तो और भी अच्छा रहेगा, परन्तु साथ ही मोटर, घोड़े गाड़ी आदि के हिचकोलों का भी ध्यान रखना आवश्यक है। कई बार सड़कों की खराबी के कारण मोटरों, लारियों के हिचकोले या घोड़े की सवारी आदि भी गर्भपात के कारण बन जाते हैं।

रक्त स्राव (लहू पड़ना)

प्रत्येक जननी को प्राकृतिक रूप में दो दशाओं में रक्त स्राव हुआ करता है: एक कपड़े आते समय और दूसरा शिशु प्रजनन समय। इन दोनों समयों में यदि कोई और असावधानी न हो गई हो, तो यह रक्त स्राव विशेष दुःखदायी नहीं हुआ करता। इनके अतिरिक्त कई बार प्रकृति के कार्यों में कोई अनियमितता (उलझन) होने से भी रक्त स्राव शुरू हो जाया करता है। इस की आगे दो दशाएँ हैं—

१-शिशु प्रजनन से पहिले; गर्भस्थिति में।

२—शिशु प्रजननानन्तर, बच्चा होते के साथ या कुछ देर (१२ घण्टे के अन्दर अन्दर) बाद।

कारण—

बच्चे को खुराक माता के रुधिर में से गर्भाशय, तथा जेर द्वारा पहुंचती है, अर्थात् गर्भाशय, जेर और बच्चे के मध्य में खाद्य के पहुंचने के लिये नाड़ियों का सम्बन्ध है। जब किसी कारण से सम्बन्ध टूटता है, तो माता की ओर से नाड़ियों के मुख में से रुधिर रिसने लग पड़ा करता है, जो गर्भाशय में से होकर बाहिर गुप्तांग के मुख में से निकलता है। इसी को साधारण बोल-चाल में लहू पड़ना (रक्त स्राव) कहा जाता है।

रक्त स्राव चाहे गर्भस्थिति के दिनों में हो या पश्चात्, दोनों दशाएँ भयानक हैं। अवहेलना तथा असावधानी करने से दोनों दशाओं में जननी की मृत्यु हो सकती है। इसलिये आवश्यक है कि जब भी लहू पड़ने में कोई विकार (अनियमितता) प्रतीत हो, झट अपने डाक्टर को सूचना दो; ताकि समय पर वह इस की रोक आदि का प्रबन्ध कर सके।

शिशु प्रजनन से पूर्व रक्त स्राव

Ante-partum Haemorrhage

गर्भस्थिति की अवधि के अनुसार इस रक्तस्राव को

तीन प्रकार में बाँटा गया है—

१—जब कि रक्तस्राव गर्भस्थिति के प्रथम तीन मास में हो।

२—गर्भस्थिति के दूसरे तीन (चतुर्थ, पंचम और षष्ठम) मासों में हो।

३—अन्तिम चार मास में हो।

प्रथम परिस्थिति पूर्व गर्भपात के वर्णन 'अवार्शन' में पूरी तरह खोल कर समझाई गई है। दूसरी दशा (चतुर्थ, पंचम, षष्ठम मास) में रक्त स्राव का बहुत ही कम अवसर बनता है। यदि बने तो पुनः यह कई बार असाध्य हो जाता है। तीसरी परिस्थिति की शिकायत आम तौर पर देखने में आती है।

रक्तस्राव की इस तीसरी हालत (अन्तिम महीनों) में रक्त दो किस्मों में विभक्त किया जाता है: एक जब आँल के उचित रुख पर होने पर हो, दूसरा जबकि जेर अपने असली ठिकाने पर प्राकृतिक रूप से चिपकी (लगी) हुई न हो।

पहिली प्रकार प्रायः पहिलोठन स्त्री की अपेक्षा उन स्त्रियों में, जिन्हों ने बहुत से बच्चे जने हों, अधिक देखने में आती है। इस के होने का समय गर्भस्थिति से

बत्तीस से छत्तीस सप्ताहों के अन्दर अन्दर होता है।

दूसरी प्रकार में जेर (औल) गर्भाशय के अन्दर प्राकृतिक रूप से ऐसे स्थान पर लगी होती है कि इस के पृथक् होते समय कितने भी उपाय किये जांय, रक्त स्राव नहीं रुक सकता। इसी लिये इस को 'न रुक सकने वाला' (Unavoidable) कहा जाता है।

डाक्टरों ने दोनों की पहिचान के लिये इनके पृथक् पृथक् नाम धरे हुये हैं। प्रथम, जो कि प्रायः गर्भाशय के किसी विकार या आघात लगने के कारण अकस्मात् (अचानक) होने लग जाया करता है, 'ऐक्सीडैण्टल' (Accidental Hæmorrhage) कहलाता है।

द्वितीय जिस के होने का सम्बन्ध प्रायः जेर के साथ है, 'प्लेसण्टा प्रीविया' (Placenta Prævia) कहलाता है। डाक्टरों की साधारण परिभाषा में यह इन नामों से प्रसिद्ध हैं। इस लिये हम भी आगे इनके लिये यही नाम व्यवहृत करेंगे।

१—अकस्मात रक्त स्राव

Accidental Haemorrhage

कारण—इस रक्त स्राव के प्रायः यह कारण हुआ करते हैं—

१–माता के रक्त में किसी विषैले तत्त्व का उत्पन्न हो जाना, जोकि प्रायः मूत्राशय के रोगों से पैदा होता है।
२–गर्भाशय को बाहिर से कोई आघात लग जाना।
३–जेर के पर्दों के किसी रोग के कारण या क्षत हो जाने से।

क़िस्में–१–गुप्त। २–प्रकट।
१–गर्भाशय (बच्चे-दानी) में रक्त रिसरिस कर अन्दर ही एकत्रित होता रहता है।
२–रक्त गर्भाशय में से बाहिर आ जाता है। पहिली किस्म बहुत कम परन्तु दूसरी प्रायः होती है।

चिन्ह–अन्दर ही अन्दर रक्त एकत्रित होने की अवस्था में—
१–गर्भाशय बढ़ जाता है। इसे हाथ से टटोलने से पीड़ा प्रतीत होती है और इस का आकार विकृत (ऊँचा नीचा) प्रतीत होता है। अधिक कष्ट-प्रद दशा में रोगिणी अन्दर देख भाल नहीं करने देती, यहाँ तक कि पट्टी बांधना भी कठिन हो जाता है।
२–जननी के मुख का रंग श्वेत भासता है।

बत्तीस से छत्तीस सप्ताहों के अन्दर अन्दर होता है।

दूसरी प्रकार में जेर (औल) गर्भाशय के अन्दर प्राकृतिक रूप से ऐसे स्थान पर लगी होती है कि इस के पृथक् होते समय कितने भी उपाय किये जांय, रक्त स्राव नहीं रुक सकता। इसी लिये इस को 'न रुक सकने वाला' (Unavoidable) कहा जाता है।

डाक्टरों ने दोनों की पहिचान के लिये इनके पृथक् पृथक् नाम धरे हुये हैं। प्रथम, जो कि प्रायः गर्भाशय के किसी विकार या आघात लगने के कारण अकस्मात् (अचानक) होने लग जाया करता है, 'ऐक्सीडैण्टल' (Accidental Hæmorrhage) कहलाता है।

द्वितीय जिस के होने का सम्बन्ध प्रायः जेर के साथ है, 'प्लेसण्टा प्रीविया' (Placenta Prævia) कहलाता है। डाक्टरों की साधारण परिभाषा में यह इन नामों से प्रसिद्ध हैं। इस लिये हम भी आगे इनके लिये यही नाम व्यवहृत करेंगे।

१—अकस्मात रक्त स्राव

Accidental Haemorrhage

कारण—इस रक्त स्राव के प्रायः यह कारण हुआ करते हैं—

१—माता के रक्त में किसी विषैले तत्त्व का उत्पन्न हो जाना, जोकि प्रायः मूत्राशय के रोगों से पैदा होता है।

२—गर्भाशय को बाहिर से कोई आघात लग जाना।

३—जेर के पर्दों के किसी रोग के कारण या क्षत हो जाने से।

किस्में—१—गुप्त। २—प्रकट।

१—गर्भाशय (बच्चे-दानी) में रक्त रिसरिस कर अन्दर ही एकत्रित होता रहता है।

२—रक्त गर्भाशय में से बाहिर आ जाता है। पहिली किस्म बहुत कम परन्तु दूसरी प्रायः होती है।

चिन्ह—अन्दर ही अन्दर रक्त एकत्रित होने की अवस्था में—

१—गर्भाशय बढ़ जाता है। इसे हाथ से टटोलने से पीड़ा प्रतीत होती है और इस का आकार विकृत (ऊँचा नीचा) प्रतीत होता है। अधिक कष्ट-प्रद दशा में रोगिणी अन्दर देख भाल नहीं करने देती, यहाँ तक कि पट्टी बांधना भी कठिन हो जाता है।

२—जननी के मुख का रंग श्वेत भासता है।

३–नाड़ी कभी दुर्बल और कभी सुस्त चलती है दिल घबराता है और श्वास लेने में कष्ट होता है
४–शिशु-हृदय की धड़कन बच्चे के अन्दर ही म जाने के कारण प्रायः सुनाई नहीं दिया करती

चिकित्सा

उक्त चिन्हों के होते, जितना शीघ्र हो सके, जननी को किसी डाक्टर को दिखाओ। डाक्टर के आते तक इसके रोकने के ये उपाय करो—

१–विश्राम प्रद स्वच्छ शुद्ध बिस्तर पर लिटा दो।
२–चारपाई की पाइँती वाले पाइयों के नीचे एक एक या दो दो ईंटें रख कर पाइँती को सिर की ओर की अपेक्षा ऊँचा कर दो।
३–जननी के ऊपर गर्म कम्बल या साफ रज़ाई डाल दो और अन्दर उष्णता के लिये आवश्यकतानुसार उष्ण जल की दो तीन बोतलें रख दो।
४–गर्भाशय के तनाव की क्या दशा थी और अब क्या है? यह देखो।
५–यदि जननी सहन कर सके, तो उदर पर कस कर पट्टी बाँध दो।

२–प्रकट रक्तस्राव की दशा में यदि थोड़ा व साधारण

रक्त आ रहा हो, तो जननी को स्वच्छ बिस्तर पर पूर्ण विश्राम पूर्वक लेट जाने के लिये कहो। वह कोई सख्त काम न करे। प्रायः इस केवल विश्राम से ही रक्त स्राव रुक जाया करता है और बच्चा अपनी पूर्ण अवधि (नौ मास) के पश्चात् पैदा हुआ करता है। यदि रक्त स्राव अधिक हो रहा हो, बच्चे-दानी का मुंह खुल चुका हो और फल सरक आया हो, तो इस दशा में अधिक प्रतीक्षा करना ठीक नहीं हुआ करता। डाक्टर को शीघ्र बुला कर फल को बाहिर निकाल देने का यत्न करना चाहिये। इस दशा में जननी को यदि शिशु-प्रजनन-पीड़ाएँ बल पूर्वक आ रही हों, तो जननी के लिये बच्चे को निकलवा देना ही अच्छा हुआ करता है, क्योंकि बच्चे के निकल जाने के पश्चात् गर्भाशय संकुचित होकर अपनी असली हालत पर आजाता है और लहू शीघ्र बन्द हो जाता है।

यदि डाक्टर न मिले

दुर्भाग्यवश यदि डाक्टर शीघ्र न मिल सकता हो, तो फिर रोगिणी को बिस्तर पर डालकर पूरा आराम दो। साथ ही गर्भाशय के उपरि-भाग पर ज़ोर से कस कर पट्टी बाँध दो और पीने के लिये कोई

या दुग्ध आदि दो। किसी योग्य धाया को बुला कर रोगिणी की खबरदारी के लिये पास बिठा दो। रक्तस्राव की मात्रा कम करने, बच्चे-दानी में तीव्र पीड़ाएँ उत्पन्न



करने और शीघ्र प्रजनन केलिये गुप्तांगमें कपड़े का डाट देना चाहिये; परन्तु दिलवाओ किसी योग्य लेडी-डाक्टर से।

नोट–गुप्तांग में हाथ देना, अन्दर डूश करना, पर्दा फाड़ना या टांग को बाहिर खेंचना आदि काम धाया की ज़िम्मेदारी नहीं हुआ करते और न ही उस का कर्तव्य है। यह योग्य लेडी डाक्टर या डाक्टर, जिसने डाक्टरी की परीक्षा किसी स्कूल या कॉलिज में नियमित रूप से पढ़ कर पास की हो, का काम है। अनजान धाया को, जिसको शुद्धि आदि की खबर नहीं होती, भूल कर भी ऐसे नाज़ुक काम को हाथ न डालने दो। जहां तक हो सके, डाक्टर को बुलाने का यत्न करो या यदि निकट कोई हस्पताल हो, तो रोगिणी को ले जाओ।

२–रक्त के अधिक निकल जाने से कई जननियों को ग़शियां आने लग जाती हैं। इसकी चिकित्सा जननी की गुदा के मार्ग से रैक्टिम में नमकीन पानी भरना है। यह काम भी डाक्टर ही कर सकेगा। इस के डालने की विधि आदि पढ़िये आगे "प्रजनन की उलझनें" और "रक्तस्राव के प्रभावों की चिकित्सा" में।

३–गर्भस्थिति की अवधि के पूरे होने पर रक्त स्राव गुप्तांग के ऊपर वाले या नीचे वाले भाग या

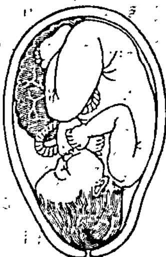
के मुख के अन्दर की किसी नाड़ी के फैल जाने या शोथ हो जाने के कारण हुआ करता है, जिस के स्थान का पता करके लेडी डाक्टर अन्दर से देखकर 'कृमि रहित गद्दी' (Antiseptic Swab) रख कर दबाव डाले।

२-प्लेसएटा प्रीविया

Placenta Praevia

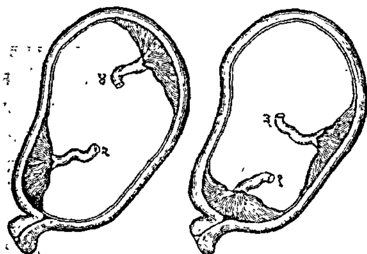
प्लेसएटा प्रीविया उस दशा का नाम है, जब कि जेर बच्चेदानी में ऊपर वाले भाग के स्थान पर निचले भाग में लगी हुई हो।

प्रायः जेर सदा प्राकृतिक रूप में गर्भाशय के उपरि-भाग में होती है (देखो चित्र); परन्तु कई दशाओं विशेषतः उन स्त्रियों में, जिन्हों ने पहिले बच्चे जने हों, इस प्राकृतिक परिस्थिति के प्रतिकूल यह अपने वास्तविक प्राकृतिक ठिकाने के विपरीत गर्भाशय के निचले भाग में भी लग जाती है। यह प्रायः इन तीन दशाओं में होती है।



गर्भाशय के अन्दर शिशु एवं जेर वास्तविक प्राकृतिक दशा में

१–यह गर्भाशय के मुंह के आगे पूरी तरह आकर लगी हो; परन्तु यह दशा बहुत कम देखने में आती है। (देखो चित्र नम्बर १)



२–जब कि बच्चेदानी के किसी एक ओर लगी हो और उसका कुछ थोड़ा भाग गर्भाशय के मुंह के आगे आ लगे।–नं० २

३–जब कि गर्भाशय के निचले भाग में लगी हो; परन्तु मुंह न ढाँपे।-नं० ३

जेर के इस प्रकार लगे होने से जननी को प्रायः सात आठ मास की गर्भ-स्थिति के पश्चात् (ठीक समय ३२ सप्ताह के लगभग है) कई बार थोड़ा २ रक्त पड़ने लग

पड़ा करता है। इसका कारण *बहुधा यह हुआ करता है कि सात आठ महीनों के पश्चात् बच्चे के बढ़ जाने के कारण बच्चे का सिर गर्भाशय के निचले भाग में आ रहा होता है, जिस को स्थान देने के लिये गर्भाशय ने फैलना होता है; परन्तु जैसा कि ऊपर बताया गया है, जेर के अपने वास्तविक प्राकृतिक ठिकाने पर न होने के कारण यह निचला भाग पहिले ही जेर के साथ रुका होता है, जिस के कारण स्थान बनाने के लिये गर्भाशय को अवश्य फैलना पड़ता है। इस आवश्यक एवं अनिवार्य्य फैलाव के साथ जेर का कुछ भाग गर्भाशय से अलग हो जाता है। इस के अलग होने से रक्त की नाड़ियों का सम्बन्ध (जो कि जेर तथा गर्भाशय के मध्य में था) टूट जाता है और सम्बन्ध के टूटने से नाड़ियों के भग्न-मुखों में से रक्त रिसने लग जाया करता है और गर्भाशय में से निकल कर गुप्तांग के मुख में से बाहिर आ निकलता है। यह रक्त शुरू शुरू में तो साधारण, नाम मात्र निकलता है, इसका पता भी कम लगता है

*इसके अतिरिक्त सातवें या आठवें महीने के निकट गर्भाशय का नगण्य संकुचन भी गर्भाशय के निचले भागों के साधारण तनाव का कारण (तीन सौ में से कठिनता से एक) हो जाया करता, या होने की रुचि होती है, जिस से रक्त रिसना आरम्भ हो जाता है।

और गर्भाशय में भी कोई विशेष दुःखप्रद संकुचन नहीं प्रतीत हुआ करता। ज्यूं ज्यूं शिशु प्रजनन के दिन निकट आते जाते हैं, इस में वृद्धि होती जाती है। जेर के इस प्रकार गर्भाशय के मुख के आगे सारी या कुछ भाग के आ जाने पर और ऊपर से प्रजनन के ज़ोर से इस रक्तस्राव के अतिरिक्त शिशु की दशा में भी परिवर्तन हो जाने का भय है। कई बार बच्चा जनेपे के ज़ोर से अपनी वास्तविक परिस्थिति से सरक जाता है और सिर के स्थान पर मुख के आगे धड़ का कोई और भाग, कंधे, पीठ, या चूतड़ आ जाते हैं, जिस से बच्चे के निकलने में और उलझन उत्पन्न हो जाती है।

इस प्रकार जब ७वें ८वें मास के मध्य में रक्त पड़ता प्रतीत हो, तो जितना जल्दी हो सके, इसकी ओर ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि समय पर इसकी रोक और औषधि-चिकित्सा का प्रबन्ध न किया गया, तो फिर जननी के लिये ऊपर बताये अनुसार यह कई *दुःखों का कारण आ बनता है। अतः यदि आपने किसी योग्य डाक्टर के साथ अपनी चिकित्सा आदि का प्रबन्ध किया हुआ

* रक्त कम हो जाने से गर्भाशय में सुस्ती आ जाती है, जिस से प्रजनन लम्बा और कष्ट प्रद हो जाता है। बच्चे के अधिक अंदर रहने और रक्त की लाग-लपेट से प्रसूतिका ज्वर के हो जाने का

है, तब जितनी जल्दी हो सके, उसको खबर दो। वह आ कर रोगिणी की अवस्था के अनुसार इलाज करेगा। यदि डाक्टर निकट नहीं तो स्वयं किसी हस्पताल में जा रहे, (यदि शिशु-प्रजनन का हस्पताल हो तो वहां जा रहना अत्यन्त लाभप्रद होगा) ताकि भय की दशा में शीघ्र सहायता मिल सके।

नोट–निर्धन गृह की जननी के लिये शिशु-प्रजनन के हस्पताल (Maternity Hospital) में चले जाना बहुत ही अच्छा रहेगा।

चिह्न

१–बगैर किसी कष्ट के रक्तस्राव।

२–इस रोग का प्रधान चिह्न रक्त का सातवें मास के आरम्भ होने से किसी समय पड़ना है और यदि यह कुछ दिन बगैर इलाज के पड़ता रहे, तो फिर इस की आम निशानी जननी का दिन प्रतिदिन निर्बल होते जाना है।

३–रक्त के आगमन का प्रतिक्षण एकसार न होना, किसी समय मामूली आना और किसी समय उछाला मार कर।

४–पहिले कुछ दिन रक्त पड़ता नहीं दिखाई देता; कुछ

दिन पश्चात् आ कर निकलता है। यदि यह रक्त प्रजनन की प्रथमावस्था के समय ही पड़े, तो प्रायः अत्यधिक पड़ता है।

४–गर्भाशय को ऊपर से टटोलने से यह मृदु नहीं प्रतीत हुआ करती; यह अक्सर अपनी वास्तविक साधारण परिस्थिति में ही दिखाई देता है।

पहिचान

इसकी पहिचान गुप्तांग में अंगुली डालकर की जाती है। अंगुली को कृमि नाशक लोशनों के साथ अच्छी तरह शुद्ध करके और हाथ पर रबड़ के कृमि-नष्ट दस्ताने (जो कि ताज़ा ही कृमि नाश किये गये हों) पहिन कर अंदर करो।

१–यदि अंगुली डालने पर मुख के आगे पिलपिला अस्पष्ट जैसा मांस आया हुआ प्रतीत हो (जोकि जेर हो सकती है) या कुछ भाग में इस मांस (जेर) के कुछ आगे कोई कठोर वस्तु (सिर, कन्धे, पीठ आदि) प्रतीत हो, तो इस रक्तस्राव का कारण जेर की कोई अनियमितता 'प्लेसण्टा प्रीविया' ही है। यदि जेर आगे बिल्कुल नहीं टकराती, तो कारण तीसरी दशा, जेर का मुख से ऊँचा किसी ओर चिपके हुये होना है। इसकी चिकित्सा पीछे बताये

और अनीमे से यह दोनों खाली करो या योग्य लेडी-डाक्टर से कराओ।

दूसरी अवस्था में ऑपरेशन की आवश्यकता है। इस का पता करके डाक्टर को सूचित करो।

तीसरी अवस्था की चिकित्सा यह है कि उदर के ऊपर चौड़ी पट्टी बांध कर उदर को पीछे हटा कर बच्चे को अपने स्थान पर कर दो।

चौथी अवस्था में जननी को सोने और बल-प्रद औषधि देने की आवश्यकता है।

पांचवीं अवस्था में पेट फाड़ कर बच्चा निकालना पड़ेगा और यह किसी योग्य डाक्टर का काम है।

नोट—शिशु प्रजनन में विलम्ब हो जाने के समय डाक्टर को सूचना देना आवश्यक हुआ करती है; परन्तु यदि जननी का स्वास्थ्य ठीक हो, वह ये पीड़ाएँ सहन कर रही हो और उसके हृदय में उल्लास हो, तब प्रायः गर्भाशय के पट्ठे अपने आप ताज़ा-दम होकर सचेत हो जाया करते हैं और जननी का छुटकारा हो जाता है। चिन्ता की आवश्यकता नहीं, प्रकृति स्वयं सब कुछ ठीक कर देगी।

२–गर्भाशय का उलटना

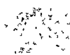
कई दशाओं (प्रजनन की तृतीयावस्था) में गर्भाशय बाहिर से ऐंठन पड़ने या ऊपर से दबाने के कारण अन्दर से बाहिर को उलट जाया करता है, जैसा कि—

क–नीचे से खेंचना

१–यदि जेर के निकलते समय नाड़ू को शीघ्रता के साथ इस दशा में, जबकि जेर अभी पूरी तरह गर्भाशय से पृथक् न हुई हो, खेंचा जावे, तो जेर के चिपके हुए होने के कारण जेर के साथ गर्भाशय भी खिचा आ जाता है। जेर निकालने का यह ढंग देखने में तो चाहे सुगम प्रतीत होता है, परन्तु स्मरण रखो कि इसको किसी दशा में भी नहीं वर्तना चाहिये।

२–नाड़ू के छोटा होने की दशा में, विशेषतः जब कि बच्चा एक दम उत्पन्न हो गया हो, माता के खड़े हो जाने से भी गर्भाशय उलट जाया करता है।

३–अन्दर वाली पानी की थैली के फटने के बग़ैर बच्चे का पैदा होना भी गर्भाशय को उलटा देता है, क्योंकि इस दशा में थैली जेर को धकेलती है, जिसके साथ गर्भाशय भी धकेला चला आता है।



ख–ऊपर से दबाना

जेर निकालने के लिये ऊपर से दबाने से गर्भाशय, जो कि उसी समय ढीला (पिलपिला) और पूरी तरह संकुचित हुआ नहीं होता, उलट जाता है। इस लिये इस समय इस बात को विशेषतः स्मरण रखने की आवश्यकता है कि गर्भाशय को तब तक भूल कर भी ऊपर से न दबाया जावे, जब तक कि वह संकुचित न हो रहा हो।

कहा जाता है कि रोगिणी के स्वयं बहुत जोर लगाने से भी गर्भाशय उलट जाया करता है। कई बार यह भी ऊपर वाले सहायकों की नासमझी के कारण (जो जननी को ऐसा करने के लिये कहते हैं) हो जाया करता है; परन्तु यह साधारण उलटाव प्रायः गर्भाशय के संकुचन समय स्वयमेव ठीक हो जाया करता है।

चिह्न–इस का विशेष चिह्न निर्बलता हुआ करती है। इसका कारण रक्त का अन्दर से बहना नहीं होता, प्रत्युत प्रधान कारण गर्भाशय की अन्दर वाली तह का (जो कि अधिक जल्दी प्रभाव कबूल करने वाली होती है) नग्न हो जाना हुआ करता है।

साधारण प्रकट चिह्न नाड़ी का शनैः शनैः या अति

तीव्र चलना, मुख पर पीलापन आजाना एवं बे-चैनी हुआ करते हैं। कई अवस्थाओं में रक्त भी पड़ने लग जाता है; परन्तु कइयों को अत्यधिक और कइयों को अत्यन्त न्यून पड़ता है।

पहिचान—इस रोग की पहिचान के समय अधिक कष्ट नहीं करना पड़ता। गुप्तांग के ऊपर वाले भाग में सुर्ख पदार्थ भर जाता है, जोकि मुँह में से बाहिर भी निकल सकता है। जेर या तो इसके साथ चिपकी हुई होती है, या इससे अलग हो गई होती है। पेट के निचले भाग को टटोलने से अन्दर गर्भाशय का अस्तित्व प्रतीत नहीं होता।

गर्भाशय का उलटना प्रजनन का एक अतीव भयानक रोग है। यदि इस की समय पर खबर न ली जाय, तो इसके भय से, रक्त के अधिक पड़ने लग जाने के कारण या अन्दर मांस के सड़ने के कारण जननी की मृत्यु हो सकती है।

चिकित्सा—इस के चिह्नों का पता लगते के साथ ही, जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को सूचना देने की आवश्यकता है। इसकी चिकित्सा अधिकतया रोग की दशा पर निर्भर है। यदि जननी को इस के

के कारण गशियां आ रही हों, रंग पीला हो और नाड़ी धीमी गति से चल रही हो, तो धाया के लिये आवश्यक है कि गर्भाशय सीधा कराने से पूर्व (डाक्टर के आने तक) रोगिणी को अपनी वास्तविक परिस्थिति पर लाने के लिये जो भी वह यत्न कर सकती है, करे। यदि जननी की दशा अच्छी हो और डाक्टर के मिलने की आशा न हो, तो स्वयं गर्भाशय को पीछे की ओर धकेल दे, क्योंकि यदि और समय इसी प्रकार रहने दिया गया, तो इसके और अधिक फिर जाने से कष्ट के बढ़ जाने का भय है।

नोट—यह काम लिखी पढ़ी योग्य धाया या लेडी डाक्टर ठीक पूरी तरह कर सकती है। इस लिये आवश्यक हुआ करता है कि जब तक हो सके, जननी की सावधानी एवं संरक्षण के लिये प्रारम्भ से ही योग्य धाया (Mid-wife) ढूँढ कर लाने का यत्न करो।

३—जेर का रुक जाना—

जेर का पानी की थैली समेत पूरा निकलना आवश्यक है और प्रायः होता भी इसी तरह है; परन्तु कई बार सारी जेर नहीं निकला करती। इसका कुछ न कुछ भाग गर्भाशय की अन्दर वाली तह के साथ चिपका रह जाता है। धैर्य करने से प्रायः यह भी तीन चार

घण्टों के पश्चात् स्वयमेव निकल जाया करता है। यदि न निकले, तो फिर निम्न लिखित विधियों से निकाली जाती है—

१-उदर के ऊपर बाहिर की ओर से गर्भाशय (बच्चेदानी) को संकुचित होने के समय पकड़ कर उसको नीचे और पीछे की ओर अच्छी तरह दबाओ। इस विधि से जेर बच्चेदानी में से निकल कर नीचे उतर आती है। फिर बायें हाथ के साथ इसको सहारा दे कर ऐंठन देने से यह और झिल्ली–दोनों बाहिर आ जाते हैं।

२–डाक्टर कई दशाओं में गर्भाशय के अन्दर हाथ डाल कर भी जेर को बाहिर निकाला करते हैं; परन्तु इस विधि से कितनी सावधानी की जाय, फिर भी कुछ न कुछ बैक्टीरिया (विषैले कीटाणु) अन्दर चले जाते हैं, जिसके कारण इसका अन्त कई बार जननी के हक़ में ठीक नहीं होता। अतः इस विधि को सदा उस दशा में जब कि अन्य कोई ढंग सफल न होता हो, व्यवहार में लाना चाहिये और यह काम किसी योग्य लेडी डाक्टर या डाक्टर को करना चाहिये।

३–नाड़ खैंचलेना–यह ढंग सब से

होना। यदि कोई स्त्रि गर्भ-स्थिति के दिनों में किसी टूटे हुए मूढ़े, बर्तन, कुरसी या पीढ़ी पर बैठे, या किसी को क्रोध में लात मारे, या गुप्तांग के अन्दर ज़ोर से कोई वस्तु डाट आदि धकेले, तो इन सभी बातों से अंदर वाली रक्त-नाड़ी के सूज जाने का भय हुआ करता है। यदि किसी कारणवश नाड़ी शोथ ग्रस्त हो या फैली हुई हो, तो शिशु-प्रजनन की द्वितीयावस्था में, जब कि बच्चे का सिर निकल रहा होता है, इस नाड़ी पर बच्चे के सिर का ज़ोर पड़ने से या सिर की रगड़ के कारण यह उभरी या सूजी हुई नाड़ी टूट सकती है। इस दशा में, विशेषतः जब कि जननी बच्चा-जन रही हो, कई बार इस का फटना इतना भयानक हुआ करता है कि बेचारी जननी की मृत्यु झट हो सकती है।

चिकित्सा—ज्यूं ही धाया को पता लगे कि रक्त किसी फटी हुई नाड़ी में से आ रहा है, तो रक्त को बन्द करने के लिये झट इसको कृमि-रहित कपड़े की गद्दी बना कर रक्त निकलने वाले स्थान के समीप इस प्रकार रखे कि इसके दबाव का ज़ोर साथ लगती हड्डी के साथ रुक कर नाड़ी के दबाने पर पड़े। साथ ही जितनी जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर को सहायता के लिये बुलाये।

ग—गुप्ताङ्ग में से रक्त-स्राव

१—जब गुप्तांग के ढकनों के अन्दर रक्त की कोई सूक्ष्म नाड़ी (Blood Vessel) फट जाती है, तो इसका बह रहा रक्त इसके अपने पट्ठे (जिस में यह फटी होती है) में एकत्रित होता रहता है। जब बच्चे का सिर निकलने लगता है, तो इस एकत्रित हुए रक्त का उभार उस के निकलने में रुकावट पैदा करता है, परन्तु पीड़ाओं के ज़ोर और गर्भाशय के संकुचन के साथ जब सिर बाहिर को निकलता है, तो इस उभरी जगह पर इसका दबाव पड़ता है। इस समय आवश्यक है कि इस रक्त को पड़ने से बचाया जाय और रोगिणी को पूरी सावधानी और कठोरता से स्वच्छ किया जाय, ताकि अन्दर विषैले कीटाणुओं के प्रभाव से प्रसूतिका ज्वर का आक्रमण न हो जावे।

२—जेर के पूरी तरह अलग होने से पूर्व

यदि कुछ जेर पृथक् हो और कुछ चिपकी रहे, या जेर का या जमे हुए रक्त का कुछ भाग अन्दर रह जाय, तो गर्भाशय पूरी तरह संकुचित नहीं हुआ करता; परन्तु प्रायः जेर के चिपके रहने का अवसर कम बनता है, अधिकतर दूसरा कारण ही हुआ करता है।

जेर के कुछ भाग के चिपके रहने का कारण प्रायः इसको वास्तविक समय से पूर्व निकालने का यत्न करना हुआ करता है। यदि समस्त जेर चिपकी हुई हो, तो इस से चिपकी जगह के नंगा न होने के कारण रक्तस्राव नहीं हुआ करता।

अन्दर झिल्ली के पर्दे के अटक जाने के साथ भी रक्तस्राव हो सकता है; परन्तु हमेशा नहीं।

चिकित्सा—यदि रक्त पड़ने का कारण गर्भाशय का खाली न होना हो, तो जितनी जल्दी हो सके, किसी विश्वस्त व्यक्ति को डाक्टर के पास भेजो और डाक्टर के आने तक धैर्य्य करो। यदि समस्त जेर गर्भाशय में है, या कुछ भाग गर्भाशय में और कुछ आगे गुप्तांग के ऊपर वाले भाग में आ गया है और कुछ चिपका हुआ और कुछ अलग हो चुका है, तो फिर गर्भाशय को मलने तथा दबाने से प्रायः यह छूट कर बाहिर आ जाया करती है, या दबाने की क्रिया इसे बाहिर कर देती है।

जेर निकालने का तात्पर्य्य गर्भाशय को मलकर और दबा कर संकुचन के लिये प्रेरित करना और जेर को सब तर्फों से पूरी तरह अलग होने में सहायता करना हुआ करता है, जिसकी विधि यह है—

पहिले अंगुलियों के पपोटों से गर्भाशय को थोड़ा दबाकर और मल कर संकुचन के लिये उकसाओ। यदि आवश्यकता प्रतीत हो, तो फिर दोनों हाथों से इस को ऊपर से काबू करके जिस प्रकार निम्बू निचोड़ते हैं, भींच कर निचोड़ो।

नोट १—गर्भाशय को ऊपर से नीचे से पीछे को दबाने से जेर गर्भाशय से पृथक् नहीं हो सकती। अधिक मलने तथा दबाने से उल्टा गर्भाशय अपने वास्तविक ठिकाने से टल (झुक) आता है। यह काम केवल गर्भाशय को स्वयं जेर को निकालने केलिये उकसाने के लिये किया जाता है।

२—यदि डाक्टर के आने में देरी हो या वह न पहुंच सकता हो और धाया स्वयं योग्य एवं अनुभवी हो और रोगिणी की अवस्था भयानक हो, तो उस का जीवन बचाने के लिये (चाहे इस के करने में और भय है) स्वयं प्रयत्न करे। इसकी डाक्टरी विधि यह है कि पहिले दायां हाथ और बाहु अच्छी तरह साबुन और बुर्श के साथ पांच मिनिट साफ़ करती रहे और फिर सद्यो-निर्मित कृमिनाशक लोशन के साथ अच्छी तरह धो ले या हाथों पर कृमि-रहित रबड़ के

पहिन ले। फिर अपना वह हाथ रोगिणी के गुप्तांग में अंगुलियां लम्बे रुख सुकेड़ कर (गाओ दुम की तरह) गुज़ार कर गर्भाशय में ले जावे और नाड़ को टटोलती टटोलती जेर के पास ले जावे। अंगुली के पपोटे पहिले पानी की थैली को जा स्पर्श करेंगे। अब अंगुलियों को जेर के पृथक् हुए हुए किनारे पर इकट्ठा करके जेर को नीचे की ओर को गर्भाशय से पृथक् करने का यत्न करो।

३—गर्भाशय के ख़ाली होने की दशा में

इस दशा में रक्तस्राव का होना गर्भाशय के दुर्बल होने के कारण हुआ करता है। यह दुर्बलता शिशु प्रजनन के पश्चात् अधिक रक्तस्राव होने, अधिक गन्दे पानी के बहने, बच्चे बहुत बार या युग्मोत्पत्ति के कारण या थैली में बहुत पानी के होने के कारण गर्भाशय के अधिक फैल जाने से हुआ करती है।

विचार किया जाता है कि इस के कारण प्रायः तीव्र पीड़ाओं के न उठने की दशा में बच्चे को जल्दी से खेंचना, औल को इस हालत में, जब कि गर्भाशय अभी इसको निकालने के लिये उद्यत न हो, निचोड़ना (दबाना), रक्त के खाने में पहिले से ही कोई विकार होना, या कोई

अन्य ऐसी ही दशा, जिस में कि गर्भाशय के संकुचन और प्रसरण में धाया की ओर से हाथ डालकर सहायताकी गई हो, हुआ करते हैं। इन कारणों से रक्त प्रायः या तो १२ घंटों के अंदर अंदर या १२ घंटों के पश्चात् पड़ा करता है।

यदि रक्त बारह घण्टों के अन्दर अन्दर पड़े, तो यह जेर की चिपकी हुई जगह से (जहां से कि जेर पृथक् हो चुकी है) रिसा करता है। प्रत्येक जननी पर इस रक्त के पड़ने का प्रभाव रक्त के निकलने की मात्रा के अनुसार नहीं हुआ करता। कई तो साधारण से थोड़ा ही अधिक स्राव से भी बहुत दुःख मानती हैं और कई अधिक पड़ने को भी सहन कर लेती हैं।

चिह्न—गर्भाशय कोमल हो जाता है और आकार में बढ़ जाता है। रक्त या तो थोड़ा थोड़ा रिसता रहता है, या गुप्तांग में से बहुत निकलता है। कई दशाओं में गर्भाशय के मुख के आगे जमी हुई रक्त की बोटियों के आ जाने से पहिले लहू तो निकलता प्रतीत नहीं होता; परन्तु रोगिणी की नाड़ी तथा दशा इसके रुके रहने का पता दे दिया करती हैं। यदि इस समय पेट पर गर्भाशय के ऊपर वाले भाग के ऊपर हाथ रख कर इस की दशा का पता किया जावे, तो गर्भाशय की कोमलता और सुस्ती का झट पता लग सकता है। इस दशा में,

शीघ्र हो सके, इसकी चिकित्सा करने की आवश्यकता है।

चिकित्सा—जब तक गर्भाशय भारी प्रतीत हो रहा हो, पेट को ऊपर से शनैः शनैः मलते रहो; यहां तक कि इस तरह मलने से गर्भाशय संकुचित हो कर रक्त की जमी हुई बोटी को बाहिर निकाल दे। पश्चात् जननी को एक चमच अंग्रेज़ी औषधि "लिक्विड एक्स्ट्रैक्ट ऑफ़ अर्गट" घूँट एक पानी में मिलाकर पिला दो। यदि आवश्यकता प्रतीत हो, तो बीस मिनिटों के पश्चात् एक और मात्रा पिला दो। यदि फिर भी लहू बन्द न हो, तो जननी को चारपाई पर डालकर आराम करने दो और पाइँती सिर की अपेक्षा ऊँची रखो। यदि कोई डाक्टर नज़दीक हो, तो उसको झट बुलाकर चिकित्सा कराओ। उस के आने तक यदि धाया से हो सके, तो गर्भाशय के अन्दर अच्छी तरह कपड़े का डाट दे देवे, जैसा कि पीछे बताया गया है, और पेड़ू पर बर्फ़ की थैली रख दो; या गर्भाशय को ऊपर से पकड़ कर अच्छी तरह दबा कर रखो, जब तक खून बन्द नहीं हो जाता 'अर्गट' नामी औषधि दो दो घण्टों के पश्चात् एक एक मात्रा देते जाओ।

रक्तस्राव के प्रभाव की चिकित्सा

कई जननियां अधिक रक्तस्राव को सहन नहीं कर

सकतीं, यहां तक कि कई इसकी उचित एवं पूर्ण चिकित्सा प्रारम्भ होने से पूर्व ही प्राण त्याग देती हैं।

स्मरण रहे कि यह मौतें 'ऐनीमिया' (Anaemia) 'शुस' नामी रोग (शरीर में रुधिर की मात्रा अथवा रुधिर के रक्त-दानों का कम हो जाना) के पैदा हो जाने के कारण नहीं होतीं; प्रायः शरीर में से तरलता (जल का तत्त्व) विनष्ट हो जाने से दिल के फ़ेल हो जाने के कारण हुआ करती हैं। अतः धाया का कर्त्तव्य है कि वह इसके प्रभाव का प्रतिकार करने के लिये अपना पूर्ण बल लगावे और दिल का फ़ेल होने से रोकने के लिये अन्दर जल पहुंचाने का प्रबन्ध करे।

चिह्न—जिन्हें देखने से चिकित्सा करना नितान्त आवश्यक है—

१–पीलापन—केवल कपोलों पर ही नहीं, ओष्ट, जिह्वा, नाखुन भी हों।

२–संज्ञाहानि।

३–श्वास फूलना।

४–बे-आरामी—यह इसका एक विशेष चिह्न है। रोगिणी एक पार्श्व से दूसरे पार्श्व की ओर पहलू मारती है। साथ ही अपने बाज़ू उलार उलार

चुपड़ कर आहिस्ता से गुदा में घँसा कर आगे दबा दो। कीफ़ जननी से नौ इँच से अधिक ऊँची न हो। टूटी खोलने से आधा ग्लास पानी अन्दर चला जायगा। इस प्रकार प्रति दो घण्टे के बाद पानी चढ़ा चढ़ा कर दो अढ़ाई सेर पानी चढ़ा दो। यदि रैक्टम पानी को काबू न रखे, तो चारपाई की पाइँती ऊँची रखो। पानी आगे अपने आप ऊपर चला जाया करता है। इस प्रकार करने का तात्पर्य्य रक्त का रोकना नहीं हुआ करता, प्रत्युत इस का अभिप्राय निकल गए रुधिर की तरलता (पानी के तत्त्व) की कमी को पूरा करना होता है, ता कि पानी अन्दर जाकर रक्त की नाड़ियों में प्रविष्ट होकर रक्त के हृदय में जाने का कारण बने और गृशी पड़ना रुक जावे।

नोट १–रैक्टम के अन्दर पानी शनैः शनैः और थोड़ा २ करके चढ़ाना चाहिये, नहीं तो पानी निकल आवेगा।

२–कीफ़ की ऊँचाई अधिक रखने से पानी अनीमे का काम देने लग जायगा।

३–यदि नाड़ी बहुत ही निर्बल चल रही हो तो पानी में एक औंस (सवा दो तोले भर) 'ग्लूकोस' (Glucose) भी डाल दो।

४–प्रत्येक रैक्टम में पानी की समाई एक समान

नहीं होती। प्रायः चार से छः औंस पानी रह सकता है; परन्तु कइयों में इस से अधिक।

५—यदि जननी अधिक बीमार हो, तो उसे तंग न करो। इस दशा में पानी नहीं ठहरा करता। डाक्टर को बुलाओ; वह नाड़ी के मार्ग से पानी देकर उसकी नाड़ी ठीक करने का यत्न करेगा।

लोकिये के विकार

लोकिये का स्वभाव यह है कि इस में रुधिर ही होवे और ठीक पूरा ही आवे। इसका न्यूनाधिक निकलना या उस में मल अथवा दुर्गन्ध होना बुरे चिह्न हैं।

यदि गर्भाशय के अन्दर जेर अथवा झिल्ली आदि का कोई टुकड़ा अटका हुआ हो तो गर्भाशय के ठीक न सिकुड़ने से यह सीमा से बढ़ कर निकलता है और यदि अन्दर किसी शोथ आदि के विकार के कारण निकलने का मार्ग तंग हो गया हो, तब थोड़ा निकलने लग जाता है। अन्दर किसी टुकड़े के अटके रहने और उस में बैक्टीरिया के प्रभाव से दुर्गन्ध देने लग जाता है यदि गर्भाशय अधिक फैल गया हो (दो बच्चे हों या बच्चा मोटा हो या अंदर वाली झिल्ली में पानी अधिक हो) तो इस का रंग ठीक सुर्ख होता है।

लोकिये के अच्छे बुरे की पहिचान इस के कपड़े पर पड़े दाग़ से की जाती है, जैसा कि—

(क) अच्छा नीरोग दाग़ ठीक मध्य में से सुर्ख़ होगा और बाहिर के किनारों पर से फीका होगा।

(ख) बीमार लोकिये का दाग़ इस के विपरीत, मध्य में से फीका फीका और किनारों पर कालिमा लिये सुर्ख़ प्रतीत होगा।

(ग) बीमार दुर्गन्ध देगा और आरोग्य की दशा में कोई गन्ध नहीं होगी।

(घ) जब लोकिया रोगी हो, तो जननी की छाती का दुग्ध सूख जाया करता है, और माता को ज्वर हो जाता है।

चिकित्सा—ज्वर की हालत में अन्दर की शुद्धि के लिये माता को डूश करना आवश्यक हुआ करता है। डाक्टर को सूचित [illegible] उस के परामर्श से डूश

तोला) ग्लीसरीन जननी के गुप्तांग के अन्दर पिनकारी से चढ़ा देना गुणकारी हुआ करती है।

. इस के अतिरिक्त अन्दर बैक्टीरिया के प्रभाव को मारने अथवा घटाने के लिये 'परॉण्टोसील' (Prontosil) या 'सालूसैप्टेसीन' (Soluseptasine) का टीका या इन औषधियों या 'प्रोसैप्टेसीन' (Proseptasine) की गोलियां देना अत्यावश्यक है।

नोट १–नीरोगावस्था में इस की कोई आवश्यकता नहीं, व्यर्थ प्रकृति के कार्य्य में हस्ताक्षेप न करो।

२–कई बार लोकिये के बन्द हो जाने पर जननी के चारपाई पर से उठने के कारण साफ़ हुआ हुआ लोकिया (श्वेत जल) पुनरपि सुर्ख होकर बहुत पड़ने लग जाया करता है। इस का कारण आन्तरिक व्रणों का अभी पूरी तरह न भरना हुआ करता है। इस दशा में आवश्यक है कि जननी एक दो दिन और विश्राम पूर्वक चारपाई पर लेटी रहे।

इस समय 'अर्गट' (Liquid Extract of Ergot) औषधि की तीस तीस बून्दें दिन में तीन चार आधी छटांक पानी में मिला कर देना चाहियें।

कई स्त्रियां इस तात्पर्य्य के लिये 'तज' देसी औषि को कूट कर, कपड़-छाण करके, घृत में तल कर और फं बना कर या आटे में मिला कर भी खाती हैं।

प्रसूति-ज्वर

Puerperal Fever

प्रसूति के दिनों में कई जननियों को एक विशेष प्रका का विषैला ज्वर, जिसे प्रसूति-ज्वर कहा जाता है, हो जात है। इस का कारण विशेष प्रकार के विषैले कीटाए (बैक्टीरिया) होते हैं, जोकि रक्त में बाहिर से जेर वे पृथक् होने से ज़ख्मी हुई जगह या अन्य ज़ख्मी मार्गों गुप्तांग या गुप्तांग के अन्दर वाली नालिका या पैरीनियम के फटने वाले नंगे व्रणों के मार्ग से अन्दर जाकर विष उत्पन्न कर देते हैं।

इन के प्रविष्ट होने का प्रधान मार्ग धाया की मलिन अंगुलियां, बाहु या मलिन हथ्यार होते हैं; जिन को कि प्रजनन समय व्यवहार में लाने से पूर्व पूरी तरह कृमि-नाशक लोशनों से धोया और उबाला (Sterilize) नहीं किया जाता। कई बार जननी के अपने गंदे हाथों से भी, जब वह गर्भ-स्थिति के अन्तिम दिनों में या शिशु प्रजनन के अनन्तर अपनी अंगुली गुप्तांग को अन्दर से खुजलाने के

लिये डालती है, यह कीटाणु अन्दर प्रविष्ट हो जाते हैं। इस के अतिरिक्त यह भी हो सकता है कि धाया या देख-भाल करने वाली किसी अन्य स्त्रि के कण्ठ अथवा नाक में इन कीटाणुओं का वास हो और वह रोगिणी के समीप बातें करे, तो वायु द्वारा उस के गले अथवा नाक के कीटाणु रोगिणी तक पहुंच जाते हैं। इन के अतिरिक्त यह प्रसूति-ज्वर की एक रोगिणी से दूसरी अरोग्य प्रसूतिका पर भी वायु द्वारा आकर आक्रमण कर सकते हैं, विशेषतः जब कि किसी शिशु प्रजनन के हस्पताल में शिशु प्रजनन हुआ हो।

यह ज्वर प्रायः उन जननियों पर अधिक प्रभाव डालता है, जिनको कि प्रजनन से पूर्व दीर्घ काल तक रक्तस्राव होता रहा हो, या प्रजनन लम्बा हुआ हो, या प्रजननानन्तर अधिक रक्तस्राव के कारण जननी ज्यादा निर्बल हो गई हो और इन कीटाणुओं के प्रतिकार की प्राकृतिक शक्ति कम हो गई हो।

यदि किसी असावधानी से यह विषैले कृमि जननी के गुप्तांग में प्रविष्ट हो जांय (जो कि प्रायः निचले सामने के भाग में पहिले होते हैं), तो फिर ये प्रजनन की द्वितीयावस्था के समय बच्चे के सिर के मशीन के पिस्टन की भान्ति अन्दर और बाहिर आने जाने से अन्दर ऊपर को

चढ़ जाते हैं। इन का गुप्तांग में बहुत ऊपर चढ़ जाना नीचे रहने की अपेक्षा अधिक भयानक हुआ करता है। इस दशा में राग का आक्रमण तीव्र एवं बलवान् होता है।

यह ज्वर शिशुप्रजनन के प्रथम दिवस से पंचम दिवस के अन्दर होता है। इस के साधारण चिह्न ये हैं—

प्राथमिक चिह्न

१—ज्वर की उष्णता एक दम बढ़ जाना और तदनुसार नाड़ी की गति भी तीव्र हो जाना।

२—ज्वर की तीव्रता से प्रकम्पन छिड़ना और सर्दी की शिकायत होना।

३—सिर में पीड़ा होना और निद्रा न आना।

४—जिह्वा का शुष्क रहना एवं पिपासा रहनी।

५—लोकिये का मलिन एवं दुर्गन्ध युक्त होना (इस का कारण किसी पदार्थ का अन्दर अटके हुए होना हुआ करता है)।

नोट—कई दशाओं में गर्भाशय तथा लोकिया (अन्दर किसी वस्तु के न अटके होने पर) साधारण विकार के सिवाय ठीक तथा शुद्ध भी हो सकते हैं।

६—मूत्र का रंग अधिक गाढ़ा होना और मात्रा में कम आना।

७–छातियों में दूध को कम हो जाना।

अन्तिम चिह्न

१–कैयों का आना।

२–क़ब्ज़, मरोड़ तथा पाख़ाने का दुर्गन्ध युक्त होना।

३–पेट का फूल जाना एवं कठोर होना।

४–व्याकुलता।

५–जिह्वा का सुर्ख़ एवं मलिन होना।

६–पसीने का हद से बढ़ कर आना।

७–रोगिणी से विशेष मीठी सुगन्धि का आना।

८–रोगिणी का अपने आप को निरोग तथा स्वस्थ कहना। यह बुरा चिह्न है; क्योंकि रोगिणी विष के अधिक प्रभाव के कारण बेसुध हुई होती है।

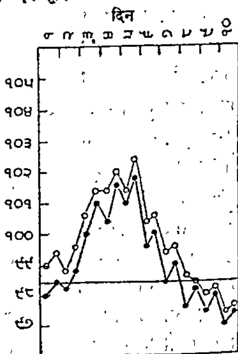
९–संज्ञा नाश एवं निद्रा अच्छी न आना।

किस्में

यदि जननी को शिशुप्रजनन से तीसरे दिन ही एक दम तीव्र तथा सख़्त ज्वर हो जावे, तो यह भयानक लक्षण है। इसका कारण विषैले कीटाणुओं का अधिक अस्तित्व होना या विषैले अधिक होना अथवा जननी की शक्ति अधिक दुर्बल ... करता है। इस

रक्त की जमी हुई बोटी का अटकना और इनकी इस खुराक का अस्तित्व हुआ करता है।

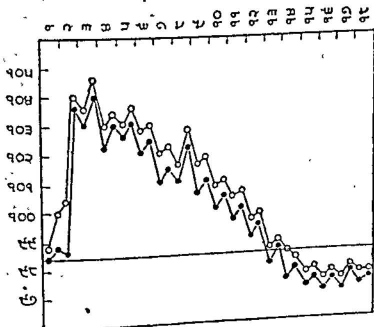
इस रोग का आक्रमण चौथे दिन से पूर्व नहीं हुआ करता। रोगिणी की टैम्परेचर और नाड़ी की गति अपने नियत स्थान से कुछ बढ़ गई होती है; परन्तु साथ कपकपी नहीं होती। तन एवं फूल जाता है और धड़कता नज़र आता है। गुप्तांग में से निकल रहा तत्त्व गंदा एवं दुर्गन्धयुक्त होता है और प्रायः बहुत आता है। इस दशा में यदि रोग को समय पर पकड़ा जाय, तो ५ झट बढ़ कर रोगिणी दस बारह दिनों में स्वस्थ हो जाती है।



काले बिन्दु टैम्परेचर और दूसरे नाड़ी की गति बताते हैं।

चिकित्सा—यदि ज्वर के बढ़ते के साथ ही डाक्टरी

सहायता आरम्भ हो जाय, तो डाक्टरी चिकित्सा द्वारा रोग बढ़ने से रुक भी सकता है। रोगिणी चाहे देर बाद जाकर स्वस्थ होती है, परन्तु मृत्यु पाश से बच रहती है।



रोगिणी के देर बाद स्वस्थ होने का टैम्परेचर

रोगिणी के स्वस्थ होते जाने का लक्षण टैम्परेचर तथा नाड़ी की गति का कम होते जाना हुआ करता है।

डाक्टर लोग इसकी रोक के लिये पहिले गर्भाशय के अन्दर की शुद्धि डूश देकर करते हैं। इस से अन्दर अटके हुए अंश आदि निकल आते हैं।

यह डूश सह्य उष्णजल (जिसका टैम्परेचर ९१

दर्जे फारनहाईट हो) में 'लाईसोल' (Lysol) या टिंक्चर आयोडीन आदि कृमिनाशक औषधि डालकर किया जाता है। यह कृमिनाशक औषधि अढ़ाई पाव भर पानी में केवल ६० बून्द ही डाली जाती है।

नोट—यह डूश जननी के गुप्तांग का ही करना चाहिये, गर्भाशय के अन्दर तक नहीं करना चाहिये—भाव Veginal Doush करना चाहिये।

इस डूश के दो लाभ होते हैं: एक तो अन्दर जमे हुए टुकड़े आदि अलग होकर बाहिर आ जाते हैं, दूसरे लाईसोल अन्दर के विषैले कीटाणुओं के मारने का काम करता है।

रोगिणी की दशा के अनुसार यह डूश दिन में दो या तीन बार किया जा सकता है। यदि लेडी डाक्टर मिल जावे तो वह बीमार को आकर सम्भाल लेगी। यदि न मिल सके, तो फिर किसी स्यानी धाया से, जिसे डूश करने की विधि आती हो, कराओ; परन्तु धाया को अपने हाथ, डूश का बर्तन, रबड़ की नाली और उसका अगला मुख व्यवहार से पहिले गर्म खौलते पानी में उबाल लेना बहुत ही जरूरी हुआ करता है। इसको आप स्वयं पास खड़े होकर उबलवाओ।

दर्जे फारनहाईट हो) में 'लाईसोल' (Lysol) या टिंक्चर आयोडीन आदि कृमिनाशक औषधि डालकर किया जाता है। यह कृमिनाशक औषधि अढ़ाई पाव भर पानी में केवल ६० बून्द ही डाली जाती है।

नोट—यह डूश जननी के गुप्तांग का ही करना चाहिये, गर्भाशय के अन्दर तक नहीं करना चाहिये—भाव Veginal Doush करना चाहिये।

इस डूश के दो लाभ होते हैं: एक तो अन्दर जमे हुए टुकड़े आदि अलग होकर बाहिर आ जाते हैं, दूसरे लाईसोल अन्दर के विषैले की[illegible]णुओं के मा[illegible]ने का काम करता है।

रोगिणी की दशा के अनुसार यह डूश दिन में दो या तीन बार किया जा सकता है। यदि लेडी डाक्टर मिल जावे तो वह बीमार को आकर सम्भाल लेगी। यदि न मिल सके, तो फिर किसी स्यानी धाया से, जिसे डूश करने की विधि आती हो, कराओ; परन्तु धाया को [illegible] डूश का बर्तन, रबड़ की नाली और उसका [illegible] व्यवहार से पहिले गर्म खौलते पानी में उबाल [illegible]त ही जरूरी हुआ करता है। इसको आप स्वयं [illegible] होकर उबलवाओ।

गर्भाशय को स्वस्थ रखने (कीटाणुओं के प्रभाव दो मारने) के लिये डाक्टर कई औषधियों के टीके भी करते हैं। उन में से बढ़िया 'प्रौंटोसील' (Prontosil) और 'सालूसैप्टेसीन' (Soluseptasine) नामी दो अंग्रेज़ी दवाइयां हैं। उनका टीका कराओ। यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो फिर इन ऊपर वाली दवाइयों की गोलियां या एक और 'प्रोसैप्टेसीन' (Proseptasine) नामी औषधि की गोलियां दो।

नोट—यह औषधियां अंग्रेज़ी दवाइयां बेचने वालों से आम मिल जाती हैं और सेवन विधि भी साथ ही होती है।

इस रोग में रोगिणी की सेवा-शुश्रुषा (Nursing)—जैसा कि समय पर औषधि देना, शुद्धि के लिये कृमि-नाशक औषधियों का कड़ा व्यवहार, रोगिणी को प्रकाश में रखना, बलप्रद तथा शीघ्र पचने वाले खाद्य देना, गर्भाशय तथा गुप्तांग को अन्दर से पूरी तरह साफ़ रखना, कपड़ों, मकान, बिस्तर आदि की शुद्धि आदि—की ओर यदि पूरा ध्यान रखा जाय, तो रोगिणी को मृत्यु-मुख से निकलने में सहायता मिलती है और प्रायः रोगिणीयां बच निकलती हैं; केवल धैर्य, [illegible]

आदि या अन्य रोगों से बचाने के उपाय करें और जहां तक हो सके, जननी की साधारण सेहत को स्थिर रखने एवं बढ़ाने के यत्न करें।

दूसरा यह है कि शिशु प्रजनन के समय माता की पूरी तरह खबरदारी करके उस को हर प्रकार का सुख पहुंचावें, उसके गुप्तांग की व्यर्थ और अनावश्यक देख भाल एवं छेड़-छाड़ न होने दें। यदि सख्त ज़रूरत पड़े, तो धाया के हाथ आदि पूरी तरह ध्यान रखकर कृमि-रहित करवायें और धाया या अन्य खबर-सुर्त लेने वाले, जब भी वह उसके निकट आवें (विशेषतः धाया), अपने मुख पर जाली का कपड़ा डाल कर आवें, ताकि उनके मुख अथवा नाक द्वारा भी विषैले कीटाणुओं को अन्दर जाने का अवसर न मिले।

अन्तिम यह है कि प्रजनन विज्ञान का स्वयं पूरा ज्ञान रखते हुए (जो कि इस पुस्तक के पढ़ने से हो सकता है) जननी की स्वयं खबरदारी करें और उस की शक्ति को सीमा से बढ़कर कम न होने दें। यह प्रजनन की तीसरी दशा के समय रक्त अधिक न निकलने देने पर हो सकेगी।

यहां यह बात स्मरण रखने योग्य है कि किसी यदि मृत

मांस (जैसा कि जेर के बाकी शेष का कोई अंश या जमे हुए मांस की बोटी हो सकती है) का टुकड़ा गर्भाशय के अन्दर रह जावे, तो इस के मुर्दा होने (इसमें अपने, में कीटाणुओं से बचने की शक्ति न होने) के कारण यह कीटाणुओं के प्रभाव में शीघ्र एवं सुगमता से आ सकता है, क्योंकि इस प्रकार की अन्धेरी, गीली और गर्माइश वाली जगह कीटाणुओं के ठहरने और बढ़ने तथा फूलने के लिये बहुत ही बढ़िया हुआ करती है, जिसके कारण जननी इन के प्रभाव के नीचे जल्दी आ जाती है। इस लिये इन के अन्दर रुकने का खास ध्यान रखने की आवश्यकता है।

नोट—यह प्रसूतिका विष एक रोगिणी से दूसरी रोगिणी तक सुगमता से प्रभाव कर जाता है। अतः धाया के घर आने से पूर्व उस से भली भान्ति पूछ कर पता कर लो कि वह किसी रोगिणी के घर से तो नहीं आ रही और क्या उसे कहीं प्रसूतिका ज्वर तो नहीं। यदि किसी इस प्रकार की रोगिणी को देख कर आ रही हो, तो उसको घर में प्रविष्ट न होने दो और किसी अन्य धाया की तलाश करो। यदि अन्य धाया न मिल सकती हो और किसी दिखाना आवश्यक हो, तो फिर ज़रूरी है कि

उसके कपड़े और अन्य व्यवहार में लाने वाला सामान (ब्रश, दस्ताने, कैंची, चाकू आदि) अच्छी तरह कृमिरहित करवा लिया जाय और उसको कम से कम अड़तालीस घण्टे अन्य किसी रोगिणी को देखने की आज्ञा न दी जावे।

निष्कर्ष

१-धाया या नर्स रोगिणी से बहुत देर पृथक् न रहे।

२-रोगिणी का परीक्षण हाथों पर रबड़ के दस्ताने (जोकि कृमिरहित किये हुये हों) और मुंह पर जाली का पर्दा डाल कर किया जाय।

३-हाथ एवं बाहु पूरी तरह कृमिनाशक लोशनों के साथ धोकर कृमि रहित कर लिये जांय।

४-जननी की खबर-सुर्त, औषधि चिकित्सा आदि पूर्ण सावधानी से पूरी तरह की जावे।

५-धाया या नर्स का कर्त्तव्य है कि वह डाक्टर को बताने के लिये रोगिणी के सम्बन्ध में प्रत्येक बात पूरी तरह लिख रखे।

६-रोगिणी को मृदु एवं शीघ्र पच जाने वाले बल प्रद खाद्य खिलाकर उसकी शक्ति को स्थिर रखा जावे।

७-गर्भाशय की ओर से रक्त आदि निकलने वाले पानी के निकास के लिये पूरा और उचित मार्ग रहे।

नवीन उलझनें

यदि गर्भाशय के अन्दर रुके हुये जेर अथवा झिल्ली के टुकड़े या जमे हुए रक्त के छिछडे शीघ्र न निकलवा दिये जांय, तो ये बैक्टीरिया के प्रभाव से गलने लग जाते हैं और इनके सूक्ष्म सूक्ष्म अंश रक्त चक्र में सम्मिलित होकर जननी के लिये कई अन्य नवीन दुःखों का कारण बनते हैं; जैसाकि—

फेफड़ों में जाकर इन के हवा के खानों में *शोथ पैदा कर देना, या सूक्ष्म अणुओं का या रक्त की जमी विषैली बोटी के किसी बारीक छिछड़े का रक्त चक्र में मिल कर त्वचा, सन्धि (जोड़) अथवा शरीरके किसी भागमें ठहर कर फोड़े, फिन्सी के रूप में आ प्रकट होना, या टांग (विशेषतः बाई टांग) की काली नाड़ी (गन्दे रक्त को हृदय में वापस ले जाने वाली नाड़ी) में प्रभाव करके इस को ×रोगी बना देना आदि।

* यदि अणु अति सूक्ष्म होगा, तो केवल छातियों में पीड़ा और तीव्र ज्वर होगा, परन्तु यदि अणु तनिक स्थूल हुआ, तो फिर वायु के मार्ग के रुक जाने के कारण एक दम मृत्यु हो जायगी।

× इस व्याधि को 'व्हाईट लैग' (White Leg) कहते हैं। यह रोग प्रायः उन स्त्रियों में, जिनका बच्चा जनाने या निकालने लिये चिमटे (Forceps) वर्तना पड़ते हैं, या जिनका रक्त

(शेष अगले पृष्ठ पर)

रोगी के कमरे की सफ़ाई

जिस कमरे में छूत के रोग का कोई बीमार रह रहा हो, उसके स्वस्थ हो जाने या चले जाने के पश्चा उस कमरे को कृमिरहित करना बड़ा आवश्यक हुआ करता है। यह सफ़ाई प्रायः कृमिनाशक औषधियों को सुलगा कर उनके धूएँ के साथ की जाती है।

युक्ति यह है—

धूणी सुलगाने से पहिले यह स्मरण रखो कि कीटाणु कमरे के कोने कोने तक पहुंचे हुए होते हैं। घर का सामान, दीवारें, कपड़े, दराड़ें मेखों के छिद्र या अन्य बिल आदि कोई स्थान या वस्त्र इन से बचा नहीं होता। इस लिये

निकला हो, या जिनको जननेन्द्रिय के मुख का कष्ट हो, अधिक देखने में आता है।

इस बीमारी में रोगिणी की बाईं टांग सूज और ऐंठ जाती है। और रंग सफ़ैद हो जाता है। पहिले दो चार दिन तो इसका कुछ पता नहीं लगता; परन्तु पहिले दस दिन शरीर की उष्णता एवं नाड़ी की गति मामूली थोड़ी (उष्णता ९९ और नाड़ी की गति ९० से ऊपर) बिगड़ी हुई दिखाई देती है। (बाद ज्वर एक सौ एक के लग भग हो जाता है।) इलाज के लिये किसी डाक्टर को दिखाओ।

चेतावनी—सूजन हटाने के लिये टांग को आप कभी भी न मलो। इस से टांग में जमे और अटके हुये रक्त के किसी महीन छिछड़े का रुधिर के चक्र में मिलकर फेफड़ों के अन्दर चले जाने का भय है, जिस से मृत्यु हो जाने की सम्भावना अधिक है।

आवश्यक हुआ करता है कि धूणी सुलगाने वाली दवाई का धूआँ इन तक भी पहुंचाया जावे। पहिले यूं कीजिये कि कमरे में यदि कोई कपड़ा या कागज़ लगा हुआ हो, तो दीवारों से उतार फैंको। यदि तस्वीरें लटकती हों, तो उनको भी ढीला करके टेढ़ा (सलामी) लटका दें। अन्दर यदि कोई दराज़ वाला मेज़ हो या सन्दूक हों तो उन को खोल दें। बिस्तर–कपड़े, या कोई और सामान यदि हो, तो रहने दें और कपड़े आदि फैलादें। कमरे की खिड़कियां और रोशनदान बन्द कर दें। और खिड़कियों के दर्वाज़ों के छिद्रों पर लेवी से कागज़ चिपका दें। यदि कमरे में धूआं निकलने की चिमनी हो, तो उस के मुँह में भी कोई पुराना कपड़ा ठोंस दें। तात्पर्य्य यह कि अन्दर से धूआँ निकलने के सब रास्ते बन्द कर दिये जांय। यह सब कुछ कर चुकने के पश्चात् फ़र्श के ठीक मध्यमें एक अँगीठी में कोइले सुलगा कर अँगीठी के ऊपर एक कड़ाही रखो और उस में डंडा-गन्धक टुकड़े करके डाल दें। साधारण कमरे के लिये आध सेर के लगभग गन्धक पर्य्याप्त है। ज़ब गंधक पिघल कर जलती प्रतीत हो तो दर्वाज़ा बन्द कर दें। दर्वाजे की दर्ज़ों पर भी मोटा कागज़ लगा देना ठीक रहेगा। कमरे के अन्दर की वायु के नमदार होने से औषधि के प्रभाव में वृद्धि हुआ करती है। इस लिये

फ़र्श पर थोड़ा सा पानी उँडेल दें। या अँगीठी के पास किसी टब या परात में पानी डालकर रख दो। यदि कमरा बड़ा हो, तो एक के स्थान पर दो अँगीठियों (दूसरी अँगीठी इस से फ़ासले पर हो) पर गन्धक सुलगाओ। दर्वाजे कम से कम छः घण्टे बन्द रहें (२४ घण्टे ठीक रहते हैं); बाद में दर्वाजे खोल दो और कुछ देर खुला रहने के पश्चात् स्वयं अन्दर जाके खिड़कियां खोलो। कपड़े, बिस्तर आदि निकाल कर बाहिर धूप में डाल दो और चीजें एक ओर करके फ़र्श को फ़ीनाइल के साथ अच्छी तरह धुला दो और यदि हो सके तो दीवारों पर सफ़ैदी करा दो।

बर्तन, कपड़े आदि वस्तुओं को कृमि रहित करना

बर्तन—सांक्रामिक रोग वाले रोगी के व्यवहार में आने वाले बर्तन अलग होना चाहियें। बर्तने से पूर्व प्रतिदिन इनको पहिले कृमिनाशक औषधि से धोकर पश्चात् उबलते पानी के साथ साफ़ करके इस्तेमाल करो। खाना खा चुकने के पश्चात् बर्तनों को अच्छी तरह उबलते पानी में कुछ देर रखकर उबाल लिया करो।

कपड़े—तौलिये, चद्दरें या अन्य वस्त्र पहिले कुछ देर किसी कृमिनाशक औषधि (कार्बालिक या लाईसोल

लोशन) में रखकर पश्चात् किसी खुले बर्तन में पानी उबाल कर उस में उबाल लो। यदि धोबी को देना हों, तो भी दूसरों को छूत से बचाने के लिये पहिले उन्हें कृमि रहित करके देना जरूरी है।

लेफ़, तलाई, बड़ी दरी आदि—जो बड़े कपड़े पानी में न उबाले जा सकते हों, उनको बाहिर धूप में डाल दो।

विशेष रोगी—स्वस्थ हो जाने के पश्चात् बीमार को भी दूसरों के साथ मिलने से पहिले कीटाणु रहित करना अति आवश्यक है। इस के वास्ते रोगी को कार्बालिक या लाईसोल लोशन के साथ स्नान कराओ और उसके सिर के बालों की तर्फ़ विशेष ध्यान रखो (बालों में भली प्रकार दवाई मली जाय)। पश्चात् उसको साफ़ कपड़े जो पहले छूत वाले कमरे में न पड़े रहे हों, पहिना दो।

सेवादार—किसी रोगी की सेवा कराने वाले (कमरे में आने जाने वाले) के लिये भी आवश्यक है कि जब वह कमरे में से बाहिर जावे, तो अपने हाथ कृमिनाशक औषधि के साथ धोकर बाहिर निकले और दिन में एक बार अवश्य पोटैशियम पर्मैंग्नेट (सुर्ख औषधि) के साथ

में शोथ हो गई है। इस की ओर शीघ्र ही ध्यान देने की आवश्यकता है। किसी विदुषी लेडी डाक्टर से इलाज कराओ। साधारण निर्बलता या सर्दी आदि अन्य कारणों की बड़ी चिकित्सा रोगिणी के लिये पूर्ण विश्राम है। रोगिणी को जहां तक हो सके, चारपाई पर आराम से लेटे रहना और सिर पेट, पेड़ू और पाओं से नीचा होना चाहिये। अच्छा यह होगा कि पैरों की ओर कोइ तुलाई आदि तह करके रख दी जावे। सिरहाणा वर्तना वर्जित है।

२–गर्भ निरोध के लिये आन्तरिक अंगों को छेड़ना ठीक नहीं। इस से जीवन का भय है।

३–दिन में दो वार गर्म पानी से, जिस में फटकड़ी (पानी डेढ़ सेर, फटकड़ी दो तोले) या सुर्ख औषधि (जिस से केवल पानी का रंग ही बदल सके) या बोरिक ऐसिड, या हाईडरोजन-पर-ऑक्साईड या टेनिक-ऐसिड मिले हुए हों, अन्दर को डूश के साथ साफ़ करो; परन्तु ध्यान रहे कि डूश का वर्तन ऊँचा न हो और वह वर्तन और नाली आदि कृमि रहित कर लिये गये हों।

४–यदि अन्दर खारिश और जलन प्रतीत हो, तो पिचकारी के पानी में अंग्रेजी दवाई 'लाईसोल'

(Lysol) या Cerlin फटकड़ी के स्थान पर तीन पाव पानी मिला कर वर्तो।

नोट–इस रोग का कारण कोई बद-परहेज़ी ही हुआ करता है। इसकी निशानियां नज़र आते ही झट डाक्टर की सलाह लो।

डूश प्रतिदिन एक बार करो। उस के बाद 'वैजीनाइड' (Vegenoid) नामक दवाई प्रतिदिन सायं निम्नलिखित विधि अनुसार स्त्रि के विशेष गुप्तांग में रख दो और लंगोटी की तरह पट्टी बांध दो। इस प्रकार पांच छः दिन करने से सफ़ैद पानी बन्द हो जाता है।

नोट–Vegenoid नामक औषधि सीसे की ट्यूब में बन्द मिलती है। प्रयोग से पहिले इस को आधा घण्टा बर्फ़ में रख दो। यदि बर्फ न मिले तो शीतल जल में इस प्रकार रखने से यह दवाई अन्दर जम जायगी। बाद में उस ट्यूब की तीनों तर्फें काट दो और दवाई निकाल कर स्त्रि के अंग में रख दो। इस को १२ घंटे तक अन्दर रहने दो।

स्त्रि के किसी दुःखते हुए अंग से रोग का पता करना

अंगों की बनावट की ना-वाकफी के कारण

दुःखते हुए अंग से साधारण स्त्रियां पता नहीं कर सकतीं कि इस स्थान के दुःखने या होने वाली तकलीफ़ का क्या कारण है । सामने वाले चित्र से प्रत्येक स्त्रि अपने दुःख के कारण का पता कर सकती है। इन चित्रों में रेखा का चिह्न दर्द होने का स्थान बता रहा है। रेखा की सीध के अंक देख कर अंक के सामने दी हुई बीमारी का पता करो और आगे बढ़ने की रुकावट के उपाय करो।

१–यह घनूएँ, दांत दर्द, पट्ठों की दर्द या गले की तकलीफ़ है।

२–छाती की शोथ, पीप पड़ जाना, छाती में रसौली, गर्भस्थिति का कारण।

३–अपचन, आमाशय का कोई रोग, खांसी, गले या हृदय में से रक्त को बाहिर ले जाने वाली नाली (Artery) का फूल जाना, हृदय की पीड़ा।

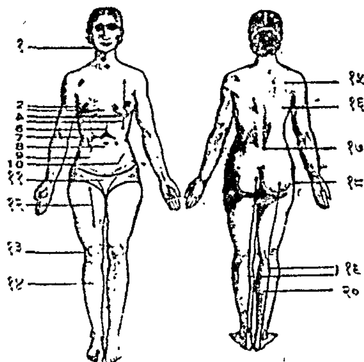
४–फुफ्फुस की झिल्ली की सूजन, नमोनिया, पट्ठों की रीह की पीड़ा।

५–दिल की दर्द, रीह की पीड़ा विशेषतया बायें कन्धे पर।

६–अपचन या आमाशय की अन्य कोई बीमारी।

७–जिगर की बीमारी, पित्ताशय (Gall Bladder)

में पथरी, न्योमोनिया, फेफड़ों के पर्दों की सोज़िश या पृष्ठ पीड़ा।



८–आमाशय में फोड़ा; बच्चे की दशा में आन्त्र के उतर आने का चिह्न हुआ करती है।

९–दाईं अण्डेदानी (ओवरी) की तकलीफ़, पेट दर्द, (Appendicitis.)

१०–बृहद् आन्त्र में रुकावट कब्ज़, बाईं अण्डेदानी की तकलीफ़।

११–मूत्राशय का रोग, अण्डेदानी या बच्चेदानी की बीमारी या पेड़ू की सूजन।

१२–अण्डेदानी या गर्भाशय की तकलीफ़, रीढ़ का दर्द किसी एक पार्श्व के वृक्क का कष्ट, नलों के मध्यवर्ती गिल्टियों की सूजन।

१३–घुटने अथवा कूल्हे के जोड़ों की कोई बीमारी।

१४–रीढ़ की पीड़ाएँ, हड्डी की बीमारी या नीली नाड़ी की सूजन।

१५–जिगर की थैली में पत्थरी या जिगर की कोई और बीमारी।

१६–जिगर की दर्द, फेफड़ों की झिल्ली की सोज़िश, न्योमोनिया।

१७–गर्भाशय या अण्डेदानी की तकलीफ़, या कटि-पीड़ा।

१८–कूल्हे की हड्डी के जोड़ों का नुक्स।

१९–रीङण वाओ।

२०–खल्लियां।

फ़र्स्ट-एड

FIRST AID.

आकस्मिक घटनाएं और उनकी सद्यो चिकित्सा

'फ़र्स्ट-एड' का तात्पर्य किसी आकस्मिक घटना द्वारा दुःख उठा रहे मनुष्य की सद्यो सहायता तथाकष्ट के आगे बढ़ने का प्रतिरोध है।

बड़े बड़े नगरों तथा ग्रामों में सरकार की ओर से हस्तपताल खुले हुए हैं, जिन में आवश्यकता के समय झट डाक्टरी सहायता मिल सकती है; परन्तु जहां डाक्टर न हो, या शीघ्र न मिल सकता हो, रोगी की व्यथा कम करने के लिये घर वालों या किसी अन्य अड़ोसी पड़ोसी को ही दवा-दारू करना पड़ते हैं और वही करते हैं।

स्पष्ट है कि यदि घर में से या कोई और बाहिर का मनुष्य इस के सम्बन्ध में पूरी वाकफ़ियत रखता होगा, तो वह किसी अनजान की अपेक्षा रोगी की अधिक सहायता कर सकेगा। अतः जानसाधारण के परिचय के लिये कई एक आवश्यक घटनाओं का इलाज, जो कि प्रायः होते रहते हैं, बताया जाता है।

प्रत्येक घटना के सम्बन्ध में निम्न मोटे मोटे नियम स्मरण रखो—

१–सहायता अथवा चिकित्सा के समय अपने आप को धैर्य्यवान् बनाये रखो और रोगी को देखकर भयभीत न हो जाओ।

२–किसी को डाक्टर की ओर भेजो।

३–यदि कहीं से ज़ोर का लहू निकल रहा हो, तो पहिले उसके रोकने का प्रबन्ध करो।

४–यदि हादसे के कारण रोगी दहल गया हो या संज्ञा शून्य हो गया हो, तो उसके हाथ-पाओं की तलियां मल कर गर्म करो।

५–पहिले हादसे का कारण ढूण्डो या सोचो और फिर इसका इलाज तज्वीज़ करो।

६–जिस कारण से रोगी को कष्ट हुआ है, उस चीज़ को उस से दूर करो, या रोगी को चीज़ से दूर ले जाओ। इन दोनों में से जो आसान और लाभ-प्रद प्रतीत हो, वह करो।

७–बीमार ऐसी दशा में पड़ा या बैठा हो, जिस से कि उस को श्वास आ सके; यदि श्वास आना बन्द हो गया होवे तो श्वास लाने का प्रबन्ध करो।

८–बीमार जिस हालत में पड़ा या बैठा होवे, उसे बग़ैर

झटपट सोचे समझे मत बदलो; क्योंकि उसे जिस दशा में बैठने या पड़ने से आराम होता है, उसी से उस के जीवन को स्थिर रखने में सहायता होती है।

चोट—किसी चोट के लगने से शरीर पर नीला दाग़ पड़ जाने को चोट कहते हैं। इस में त्वचा नहीं फटा करती; परन्तु त्वचा के नीचे वाले रक्त के बारीक़ खानों को आघात लग जाता है, जिस से रक्त के चक्र न खाने के कारण इन में रुधिर जम जाता है और चोट वाली जगह सूख कर बहुत पीड़ा मनाती है।

नील प्रायः दो तीन सप्ताहों में अच्छा होता है; परन्तु उचित चिकित्सा से पीड़ा और सूजन कम हो सकती है।

यदि कष्ट अधिक न हो, तो 'मैथीलेटिड स्पिरिट' Methylated Spirit (लकड़ी के रोग़न में इस्तेमाल होने वाला स्पिरिट) और पानी आधा मिलाकर कपड़े की चार पांच तहें करके कपड़े को भिगो और निचोड़कर नील वाल जगह ठण्डी टकोर करो। चीथड़ा रखकर ऊपर मामूली कस कर पट्टी बांध दो। यह चीथड़ा प्रत्येक चार चार घण्टे के बाद सकें, केवल शुद्ध लो। यदि बर्फ मिल सके, तो इस में बर्फ डाल दो; परन्तु बर्फ का व्यवहार यदि चोट लगते के साथ ही शीघ्र प्रारम्भ न कर दी जावे, तो देर से शुरु करने पर कम लाभ होता है। जहां यह न

नये सिरे से भिगो शीतल जल की ही टकोर करो। इस से ही पीड़ा का आराम आ जायगा।

यदि पीड़ा अधिक हो, तो फिर ठण्डे पानी के स्थान पर गर्म जल की टकोर करो, या ईंट तपा कर इस का सेंक दो, या ईंट पर पानी डाल कर वाष्प पहुंचाओ।

चोट वाली जगह को आराम पहुंचाना भी जरूरी है। इस को आराम देने की कोशिश करो।

जल या झुलस जाना

जलना दो प्रकार का हुआ करता है: एक सूखा और दूसरा गीला।

सूखा आग, रगड़, किसी गर्म धातु, तेज़ाब अथवा क्षार (कॉस्टिक सोडा) आदि से और गीला गर्म जल, दूध, चाय, तेल, भाप आदि से जलना हुआ करता है।

चिकित्सा

सूखे की हालत में पहिले ध्यान पूर्वक जले हुए स्थान पर से कपड़ा उतारो। यदि कपड़े का कुछ हिस्सा जली हुई जगह के साथ चिमट गया हो, तो उसको खेंचो मत; व्रण के इर्द-गिर्द से कैंची के साथ कतर लो। बाद में झट उस जले हुए हिस्से को शीतोष्ण पानी (९८.४

फ़ारन हीट) में डुबो दो और यदि जगह डुबोने वाली न होवे, तो उस के ऊपर किसी स्वच्छ कपड़े के टुकड़े को भिगो भिगो कर डालो। व्रण को उँगली के साथ मत मलो।

जब ज़ख्म साफ़ हो जाय, तो इसकी हालत देखो। अगर वह बहुत गहरा हो और रोगी ग़शी की हालत में हो, तो झट डाक्टर को बुलाओ और उसके आने तक बीमार को होश में लाने के यत्न करो। इस समय रोगी को पानी पिलाना आवश्यक हुआ करता है। यदि रोगी मुंह के रास्ते पानी न पी सके, तो गुदा के रास्ते पिचकारी द्वारा अन्दर चढ़ाया जा सकता है।

यदि डाक्टर ग्राम में न हो, तो फिर उस हालत में घी में कपड़े का टुकड़ा भिगोकर ज़ख्म पर रख दो। बाद में मीठे तेल (तिलों के तेल) में चूने का पानी (दोनों छटांक छटांक) किसी चमच के साथ मिलाकर ज़ख्म को चुपड़ दो, कुछ दिनों के बाद ज़ख्म पर अंगूर आने लग जायगा।

यदि जगह बहुत जल गई हो, या ज़ख्म
तो सारी जगह पर ही एक ही कपड़े का
स्थान पर छोटे छोटे टुकड़े रखो।
विशेष कारण बीमार की इन्हें

कम करना है। साथ ही हवा लगने की तकलीफ़ भी केवल थोड़ी सी नंगी जगह पर ही होगी।

यह ऊपर वाला झट-पट का और ग्रामों में हो जाने वाला इलाज है; परन्तु तेलों के इलाज की अपेक्षा लोशनों का व्यवहार अधिक प्रशंसित है। यदि मीठे सोडे (Sodium Bicarbonate) (अढ़ाई पाव पानी और चमच भर सोडा) को शीतोष्ण जल में घोल कर इस में कपड़े का टुकड़ा भिगो कर रखा जाय, तो और भी लाभ होगा।

कई डाक्टर एक और 'पिक्रिक ऐसिड' (Picric acid) नामी औषधि का लोशन (एक भाग दवाई और १०० भाग पानी) वर्तते हैं। जली हुए स्थान के छाले काट कर कपड़े के चीथड़े या रूई के फाहे को लोशन में भिगो कर व्रण को साफ़ करें, तत्पश्चात् चीथड़ा अथवा लिंट (Lint) ऊपर बोरिक-ऑयंटमैंट (Boric Ointment) लगाकर ज़ख्म के ऊपर आहिस्ता से रखकर धागे से बांध दो। व्रण के ठीक होने तक रोज़ नियम से एकबार वर्तो; परन्तु इसके ज़हर के प्रभाव कर जाने का भय है। इन दोनों ऊपर लिखी औषधियों के अतिरिक्त आजकल 'टेनिक-ऐसिड' (Tannic acid) नामी अंग्रेज़ी दवाई के लोशनका व्यवहार किया जाता है। यह अन्य चिकित्साओं

की अपेक्षा अच्छा और लाभप्रद सिद्ध हुआ है।

इस के व्यवहार के लिये पहिले अढ़ाई भाग औषधि और १०० भाग पानी का ताज़ा लोशन बनाओ। फिर दवाई में कपड़े का टुकड़ा या रूई का फाहा भिगो भिगो कर ज़ख्म के ऊपर बारीक बारीक कतरे फ़ुहार की तरह टपकाओ। यह क्रिया हर घण्टे के बाद जब तक जलन वाली जगह का इर्द-गिर्द गाढ़े भूँसले रंग का न हो जावे, दुहराते जाओ। यह प्रायः दस बारह बार करने से भूँसला हो जाता है।

नोट १—यदि मस्तक या चेहरा (मुँह) जल गया हो, तो इस दवाई के वर्तते समय आंखों में एक एक बिन्दु कैस्ट्रायल का डाल कर आँखों के पपोटों पर वैसलीन लगा दो और ऊपर रूई रख कर पट्टी बांध दो; नहीं तो डेलों के ख़राब हो जाने का भय है।

२—यदि पीछे बताए लोशन या तेल वर्तने हों, तो कपड़े को नाक, मुँह और आंखों वाली जगहों पर से छेद करके, ऊपर वाले लोशनों, या तेल के साथ भिगो कर मुँह पर लगा दो।

यदि किसी के कपड़ों को आग लग जावे और कोई दूसरा व्यक्ति उसकी आग बुझाने के लिये दौड़ कर आवे,

कम करना है। साथ ही हवा लगने की तकलीफ़ भी केवल थोड़ी सी नंगी जगह पर ही होगी।

यह ऊपर वाला झट-पट का और ग्रामों में हो जाने वाला इलाज है; परन्तु तेलों के इलाज की अपेक्षा लोशनों का व्यवहार अधिक प्रशासित है। यदि मीठे सोडे (Sodium Bicarbonate) (अढ़ाई पाव पानी और चमच भर सोडा) को शीतोष्ण जल में घोल कर इस में कपड़े का टुकड़ा भिगो कर रखा जाय, तो और भी लाभ होगा।

कई डाक्टर एक और 'पिकरिक ऐसिड' (Picric acid) नामी औषधि का लोशन (एक भाग दवाई और १०० भाग पानी) वर्तते हैं। जली हुए स्थान के छाले काट कर कपड़े के चीथड़े या रूई के फाहे को लोशन में भिगो कर व्रण को साफ़ करें, तत्पश्चात् चीथड़ा अथवा लिंट (Lint) ऊपर बोरिक-ऑयंटमेंट (Boric Ointment) लगाकर ज़ख्म के ऊपर आहिस्ता से रखकर धागे से बांध दो। व्रण के ठीक होने तक रोज़ नियम से एकबार वर्तो; परन्तु इसके ज़हर के प्रभाव कर जाने का भय है। इन दोनों ऊपर लिखी औषधियों के अतिरिक्त आजकल 'टेनिक-ऐसिड' (Tannic acid) नामी अंग्रेज़ी दवाई के लोशनका व्यवहार किया जाता है। यह अन्य चिकित्साओं

की अपेक्षा अच्छा और लाभप्रद सिद्ध हुआ है।

इस के व्यवहार के लिये पहिले अढ़ाई भाग औषधि और १०० भाग पानी का ताज़ा लोशन बनाओ। फिर दवाई में कपड़े का टुकड़ा या रूई का फाहा भिगो भिगो कर ज़ख्म के ऊपर बारीक बारीक कतरे फुहार की तरह टपकाओ। यह क्रिया हर घण्टे के बाद जब तक जलन वाली जगह का इर्द-गिर्द गाढ़े भूँसले रंग का न हो जावे, दुहराते जाओ। यह प्रायः दस बारह बार करने से भूँसला हो जाता है।

नोट १–यदि मस्तक या चेहरा (मुँह) जल गया हो, तो इस दवाई के वर्तते समय आंखों में एक एक बिन्दु कैस्ट्रायल का डाल कर आँखों के पपोटों पर वैसलीन लगा दो और ऊपर रूई रख कर पट्टी बांध दो; नहीं तो डेलों के ख़राब हो जाने का भय है।

२–यदि पीछे बताए लोशन या तेल वर्तने हों, तो कपड़े को नाक, मुँह और आंखों वाली जगहों पर से छेद करके, ऊपर वाले लोशनों या तेल के साथ भिगो कर मुँह पर लगा दो।

यदि किसी के कपड़ों को आग लग जावे और दूसरा व्यक्ति उसकी आग बुझाने के लिये दौड़

तो उसका पहिला काम आग लगे मनुष्य को झट ज़मीन पर सीधा लिटा देना है और साथ ही ध्यान रखे कि आग लगी हुई तर्फ ऊपर को आवे। लिटाने के बाद किसी मोटे कपड़े कम्बल, लोई, खेस, दोतही, रज़ाई आदि के साथ ऊपर से दबा कर अग्नि ज्वालाओं का दम बन्द कर दे। यदि कपड़ा न मिल सके तो पानी डाल कर ही आग बुझादे।

आग-लगा मनुष्य सीधा लेट जावे। यदि सीधा खड़ा या झुका रहेगा, तो अग्नि-ज्वालाएँ मुँह की ओर बढ़ कर सिर और गर्दन को जा जलायंगी।

इसी प्रकार आग लगी हुई होने की दशा में वह किसी चीज़ के नीचे भी न लेटे। इस से आग उस के इर्द-गिर्द फैल कर शरीर को जला देगी। ज्यूं ही ज्वालाएँ शान्त हो जांय, उस को तसल्ली दो और आघात केलिये चाय, काफ़ी आदि पिलाकर पीछे बताये अनुसार उस के जलने का इलाज करो। जिसके कपड़ों को आग लगी हो, उसको खिड़की के समीप या हवा में नहीं बैठना चाहिये।

ज़ख्म, व्रण या चीर (काट)

Cuts and Wounds

किसी तेज़ हथ्यार चाकू, कैंची, दरांती आदि या पत्थर, ईंट की चोट से ज़ख्म हो जाना मामूली है और

घरों में यह घटनाएँ प्रायः होती रहती हैं। कोई ज़ख्म हो, उस की सद्यो-चिकित्सा के लिये चार बातें (नुक्ते) स्मरण रखो :—

१–सब से पहिले रक्त बन्द करने का प्रबन्ध करो।
२–ज़ख्म साफ़ करो।
३–कीटाणुओं के प्रभावों से बचाने के लिये उसको साफ़ करके ऊपर से ढाँप दो, पट्टी बांध दो।
४–ज़ख्मी हिस्से को इस प्रकार रखो कि उस के स्वस्थ होने (भरने) में कोई रुकावट न पड़े।

ज़ख्म साफ़ करना

साधारण व्रण की दशा में चाहे किसी तरह से ज़ख्म या चीर आवे, ऊपर 'टिंक्चर आयोडीन' (Tincture Iodine) शीघ्रातिशीघ्र लगा देना काफ़ी है। आयोडीन रूई के फाहे के साथ लगाई जावे, न कि हाथ की अंगुली (पपोटे) के साथ। कोई भी व्रण जब खराब होता है, तो गन्दे हथ्यारों के व्यवहार, मलिन हाथों, मैली पट्टियों और नंगे रखे जाने से होता है। आयोडीन एक कृमि-नाशक औषधि है। नीरोग मनुष्य की त्वचा में कोई हानिकारक कीटाणु नहीं होते। इस लिये झट टिंक्चर के लगा देने से वायु या चाकू आदि के द्वारा जो भी विषैला

कीटाणु अन्दर प्रविष्ट हुआ होगा, मर जायगा और ज़ख्म खराब नहीं होगा।

नोट—यदि टिंक्चर तय्यार न हो, तो केवल स्पिरिट के साथ भी काम निभ सकता है, बल्कि वर्षा ऋतु में यह टिंक्चर से अधिक अच्छा रहता है।

बड़ा ज़ख्म—यदि ज़ख्म मैला और बहुत खराब हो और डाक्टरी सहायता मिलने की आशा न हो, तो ज़ख्म को किसी कृमिनाशक लोशन (जैसा कि मर्करी लोशन, या कॉर्बालिक लोशन हैं) के साथ ऊपर से रूई के फाहे के साथ साफ़ करो। यदि ज़ख्म के अन्दर कोई मिट्टी या मैल होवे, तो उसको बाहिर निकाल दो; परन्तु ज़ख्म की अधिक कुरेदा-कुरेदी न करो। साफ़ कर चुकने के बाद ज़ख्म के अन्दर और आस-पास टिंक्चर आयोडीन लगा दो।

यदि हो सके तो ज़ख्म को धोने लगने से पहिले अपने हाथों को अच्छी तरह कृमिनाशक लोशनों के साथ स्वच्छ कर लो और ज़ख्म को जितना हो सके, अपने हाथ लगाने से बचाओ; विशेषतः इस दशामें जबकि आप के हाथ साफ़ न हों। ज़ख्म में यदि जमे हुये रक्त की कोई मोटी या चीथड़ा दृष्टि गोचर हो तो उसको उतारने

की अधिक कोशिश न करो।

यदि व्रण के कारण रक्तस्राव ज़ोर से हो रहा हो और यह ऊपर लिखे साधारण दवा-दारू काम न दें, तो स्यात् अन्दर की कोई नाड़ी फट गई होवे। इस दशा में यदि टांग या बाहु होवे तो ज़ख्म के पीछे किसी चीज़ डोरी, कपड़े या रुमाल आदि की, जो भी मिल सके कसकर बाँध दो और ज़ख्मी भाग को ऊँचा रखकर डाक्टर को बुलाओ। वह आकर इसका ठीक इलाज करेगा।

यदि हड्डी टूट गई प्रतीत हो और ज़ख्म हो चाहे न हो, उसे हिलाने और ज़ख्मी की दशा में ज़ख्म साफ़ करने का ख्याल न करो। इस से उल्टा कष्ट और मांस के फट जाने का भय है। ज़ख्मी को किसी अनुभवी जर्राह (Surgeon=हड्डियों से परिचित) के पास ले जाओ। वह ही इसको बांध बूँध कर ठीक करेगा। ज़ख्म की हालत में उस पर यदि कोई साफ़ कपड़ा या कोरा कागज़ रख दिया जावे, तो अच्छा रहेगा।

मर्हम-पट्टी करना—ज़ख्म पर रखने वाला कपड़ा क्रमिरहित एवं नमी चूसने वाला होना चाहिये। यह किसी कृमि-नाशक औषधि, कार्बालिक लोशन या मर्करी लोशन, में डुबकी देने या बीस मिनिट तक पानी में

उबालने से हो सकता है।

जहां तक हो सके इस 'गाज़' (Gauze) के टुकड़े (महीन मलमल की पतली टाकी, जो किसी कृमि-नाशक लोशन में भीगी हुई हो) के उस हिस्से को, जिसने ज़ख्म के साथ टकराना है, हाथ के साथ न पकड़ो या हाथ मत लगाओ। अच्छा है कि इसको किसी चिमटी या कैंची के साथ, जो पहिले ही कृमि-रहित की हुई हो, पकड़ कर ज़ख्म पर इस प्रकार रखो कि इसका एक सिरा ज़ख्म पर आ लगे फिर इस सूए (Probe) से (यह भी लोशन में डाला हो) इस गॉज़ को आहिस्ता आहिस्ता ज़ख्म में भर दो। जितना बाकी बचे वह ऊपररख दो और उस पर रूई रख कर पट्टी बाँध दो।

ज़ख्म का भरना—जितना ज़ख्म साफ़ होवेगा, उसके किनारे आपस में मिलाकर रखे जायंगे और वह कम हिले-जुलेगा, उतना ही ज़ख्म जल्दी भरेगा। इस के विपरीत यदि इनकी ओर ध्यान न दिया जाय, तो व्रण-विवर शनैः शनैः भरता है। इस हालत में ज़ख्म की अधिक सावधानी की आवश्यकता है।

शरीर के किसी अंग में कुछ फँस या चुभ जाना

कानों में—यदि किसी के कान में कोई कीड़ा पतंगा प्रविष्ट हो जावे, तो उसको सीधा वह कान ऊपर की तर्फ करके लिटा दो और कान में दो चार कतरे मीठे तैल या कैस्ट्रायल गर्म करके डाल दो। इस से कीड़ा या पतंगा जो भी होगा, तेल पर तर आवेगा और नज़र आने पर सुगमता पूर्वक निकाला जा सकेगा।

यदि इस प्रकार न निकले, तो फिर कान डाक्टर को दिखाओ। स्वयं कान को अन्दर से मत कुरेदो और न ही पिचकारी करो।

नाक में—यदि किसी की किसी नासिका में कुछ घुस जावे, तो उसको कहो कि दूसरी नासिका को अपनी अंगुली के साथ अन्दर की तर्फ दबा कर (बन्द करके) ज़ोर से नीचे को छींके। यदि इस तरह चीज न निकले तो उसके नाक के समीप सुर्ख मिर्चें रखो। इस से छींकें आकर चीज निकल जायगी। यदि फिर भी न निकले तो डाक्टर को पूछो।

आंख में—यदि किसी की आंख में कोई चीज जा पड़े, तो उसे आँख मलने से मना करो। यदि आंख में

पड़ी कोई चीज़ नज़र आ रही हो, तो रुमाल का एक कोना पानी में भिगोकर आराम से इसे निकाल लो।

यदि वह चीज़ ऊपर वाले छप्पर के नीचे हो, तो उस छप्पर को पकड़कर ऊपर नीचे खींचो और नीचे वाले छप्पर को अन्दर करके छोड़ दो। इस प्रकार वार वार करने से वह चीज़ बाहिर खेंची हुई चली आवेगी। बीमार के बल पूर्वक नाक द्वारा श्वास लेने से भी वह चीज़ और भी सुविधा पूर्वक बाहिर निकल सकेगी।

यदि आंख में चूना (कली) पड़ जावे, तो पहिले जितना हो सके, उसे कपड़े के साथ झाड़ दो। फिर आँख को गर्म पानी के साथ, जिस में थोड़ा सा सिरका पड़ा हुआ हो, धोवो। यदि सिरका निकट न हो, तो खाली गर्म पानी के साथ ही खुला धोकर उस में तेल की बूँद डाल दो।

यदि अन्दर किसी असावधानी से गन्धक के तेज़ाब की या अन्य किसी तेज़ तेज़ाब की बूँद पड़ जावे, तो अढ़ाई पाव गर्म पानी में चमच भर मीठा सोडा घोल कर आंख को इस से साफ़ करे, मलने से संकोच करो और उस में कैस्ट्रायल की एक बून्द डाल दो।

गले में—यदि किसी के गले (हवा या खुराक की नाली) में कोई चीज़ चली जावे, तो पहिले उसको टांगों

से पकड़ कर (उल्टा करके) सिर नीचा करके उसकी पीठ पर दो तीन थप्पड़ मारो। यदि चीज़ निकट होवेगी, तो इस से ही बाहिर निकल आवेगी। अगर इस प्रकार न निकले, तो फिर बीमार को जितना जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर की तर्फ ले जाओ, क्योंकि फिर इसके निकालने के लिये बड़ी बुद्धिमत्ता की आवश्यकता है।

सुई, कांटे, फांस आदि का चुभना

यदि किसी की त्वचा के अन्दर सुई चुभकर टूट गई हो, तो अन्दर वाला हिस्सा मांस के अन्दर छिप जाता है। इस दशा में रोगी को डाक्टर के पास ले जाओ और साथ ही टूटा हुआ हिस्सा भी ले जाओ।

यदि सुई कुहनी, कलाई या अंगुली के किसी जोड़ में चुभी हो, तो उस स्थान पर टिंक्चर आयोडीन लगा दो और पट्टी बाँध कर कपड़े का बधना डाल कर डाक्टर को दिखाओ।

यदि सुई टांग के किसी जोड़ पर चुभी हो, तो इस जगह पर भी उपरिलिखित युक्ति का व्यवहार करो; परन्तु रोगी को जब तक डाक्टर न देख ले, चलने-फ़िरने न दो।

यदि किसी स्थान पर काण्टा या फाँस चुभ गई हो, और नज़र न आ रही हो, तो किसी तेज़ नोक वाली सुई के साथ ऊपर वाला मुँह खुला करके काण्टे को एक तर्फ़ से सुई का चोभा दे कर निकाल दो।

यदि काण्टा नज़र न आ रहा होवे, तो फिर कांटे वाली जगह पर मामूली सी पट्टी कस कर बाँध दो और इस स्थान को पांच दस मिनिट तक मृतप्राय (Bloodless—रक्तरहित) करने के लिये सिर से ऊँचा उठा रखो। तत्पश्चात् तेज़ चाकू या कैंची के साथ उस जगह का सख्त चमड़ा, जब तक चुभी हुई चीज़ नज़र न आ जावे, ऊपर से काट दो और काण्टे को निकाल दो। यदि इस प्रकार भी न निकले, या गहरा चला गया हो, तो फिर अपने डाक्टर को मिलो।

नोट—काण्टे के निकल आने के बाद ऊपर टिंक्चर-आयो-डीन लगा दो। ग्रामों में लोग नमक मल देते हैं।

विष और उनके प्रभाव

Poisons & Poisoning.

प्रत्येक वह वस्तु, जिस के अधिक मात्रा में खाये जाने से मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ कर जीवन खतरे में

पड़ जाय, विष हो सकती है। विष के प्रभाव दो प्रकार के होते हैं—

१–शनैः शनैः २–शीघ्र

पहिली प्रकार का प्रभाव बहुत कम खुराक के चिरकाल तक खाते रहने से होता है। इस की कोई सद्यो-चिकित्सा नहीं हो सकती। विष की दूसरी किस्म एक या दो खुराक या खुराकों के अधिक खा लेने से उत्पन्न होती है और विष खाये हुए मनुष्य का जीवन जल्दी उचित चिकित्सा हो जाने से बच सकता है।

सख्त (भयानक) विष के यह कारण हुआ करते हैं—

क–आकस्मिक, जैसा कि किसी बासी दुर्गन्ध युक्त भोज्य का खा जाना, या किसी ग़लत औषधि का भूल से पी जाना, या ठीक बोतल में से अधिक मात्रा का पिये जाना, या दोनों हुआ करते हैं।

ख–आत्मघात करने के लिये जान बूझ कर विष खा लेना।

ग–किसी को मारने के लिये विष दे देना।

चिह्न—प्रायः जब कोई नीरोग मनुष्य कुछ खाने या पीने के पश्चात् झट बीमार हो जाय, या बेहोश हो जाय, तो इसे विष का चिह्न कहा जाता है। कई बार मनुष्य के होंट और मुख जले हुए या अकड़े हुए होते हैं और

सन्देहास्पद बोतल उसके हाथके निकट पड़ी हुई होती है।

बच्चों की हालत में, जो बड़ों की अपेक्षा शीघ्र प्रभावित होते हैं, कै आ रही होती है, टांगों और आमाशय में एंठन और मुँह में दर्द होने की निशानियों से अनुमान लगाया जाता है।

विषचिकित्सा के साधारण नियम

१—सन्देह की दशा में जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को बुलाओ। वह आकर रोग का कारण और विष की किस्म का पता करेगा।

२—यदि श्वास न आ रहा हो, तो फिर शीघ्र कृत्रिम विधियों से श्वास लाने की कोशिश करो। पढ़िये पृष्ट नं० २११ के नोट का अन्तिम पैरा।

३—विष का जो कुछ चिह्न मिले उस को ध्यान पूर्वक किसी ग्लास या बोतल में सम्भाल रखो। जो खुराक दी गई है और जो कुछ कै के रास्ते से निकला है उसे भी सुरक्षित रखो। कै से लत-पत कपड़े भी सम्भाल रखो। यह सब कुछ डाक्टर की पहिचान की सहायता के अतिरिक्त कानूनी तौर पर भी सम्भाल-कर रखना आवश्यक होते हैं।

४—यदि रोगी होश में है और उसके होंट और मुँह

ठीक हैं और अन्दर कुछ निगल सकता है तो फिर अन्दर की विष को निकालने के लिये उसे उल्टियां कराओ। उल्टियां कराने की युक्तियां यह हैं—

क—गले के पिछले भाग में अंगुली, पर या कागज़ की बत्ती फेरना।

ख—दवाइयां पिलाना जैसाकि आधे ग्लास गर्म पानी में दो चमचे राई या एक बड़ा चमचा नमक का घोलकर हर पांच पांच मिनिट के बाद जब तक कै न आवे, पिलाते रहना।

यदि होंट और मुख जला हुआ हो, तो फिर कै मत कराओ। यह निशानी किसी तेज़ तेजाब या चार के विष की है। इसकी ढूण्ड करो और इसके प्रभाव को कम करने का यत्न करो। यदि तेज़ाबी विष है, तो रोगी को कोई चार—जैसाकि चाक मिट्टी, मैग्नेशिया (यह भी एक प्रकार की सफ़ेद मिट्टी है)—पानी में घोल कर पिलाओ। यदि चार का विष है, तब फिर इसके विपरीत तेज़ाबी चीज़, जैसाकि मामूली सिरका या निम्बू का रस है, आधा रस और पानी मिलाकर पिलाओ।

यदि विष की किस्म का पता नहीं लगा सके तो बीमार को काफ़ी ठण्डे पानी के बड़े बड़े घूँट पिलाओ।

दूध, तेल, कच्चे अण्डे को दूध या पानी में फैंट कर दो, तेज चाय पिलाओ।

५–आतङ्क अथवा आघात की दशा में बीमार को गर्म पानी की बोतलों के साथ गर्मी पहुंचाओ और दिल को ताकत देने वाली दवाई पिलाओ। यदि बीमार को ऊँघें आती प्रतीत हों तो उसको जागते रखो; सोने मत दो। यदि गला सूज गया हो, तो गले को गर्म पानी का सेंक दो, ताकि हवा वाली नाली बन्द न हो जाय। थोड़ी थोड़ी देर के बाद ठण्डे पानी के घूँट भरवाओ।

जहरें कई प्रकार की हैं; हर एक की चिकित्सा जहर के प्रभावानुसार अलग अलग है। ग्रामों में इनके होने का कम सन्देह है। हां, अफीम संखिया या कोइले के गैस का विष ऐसी जहरें हैं, जिन के असर हो जाने का डर है। इस लिये दूसरों को छोड़कर इन तीनों के ही संरक्षण बताये जाते हैं, ताकि समय पर किसी की जान बचाई जा सके।

डाक्टर के नुस्खे में खाने से कोई हानि नहीं, परन्तु स्वयमेव वर्तने में डर है। इसके अधिक मात्रा में खा जाने से यह सख्त विष का प्रभाव करती है। इस दशा में पहले शरीर में मामूली सरूर दिखाई देता है; परन्तु बाद में बहुत जल्दी ऊँघें आना शुरु हो जाती हैं, जोकि पीछे झट निद्रा में बदल जाती हैं और मनुष्य बेहोश हो जाता है। यह बेहोशी इतनी तेज़ होती है कि रोगी को जागना कठिन हो जाता है। इन निशानियों के अतिरिक्त रोगी का मुख नीला और शरीर ठण्डा हो जाता है और ठण्डा पसीना आता है। आँख के डेले में पुतली (Pupil) छोटी होकर पिन के सिरे के बराबर हो जाती है। रोगी श्वास कठिनता से लेने लग जाता है। यदि शीघ्र डाक्टरी सहायता न मिले तो रोगी की मृत्यु जल्दी हो जाती है।

इलाज

कई बार डाक्टर के लिये अफ़ीम और शराब के विष की पहिचान कठिन हो जाती है। अफ़ीम के विष का बड़ा चिह्न आँख की पुतली का बारीक हो जाना है। शराबी निद्रा से होश में लाया जा सकता है। साथ ही शराबी के मुख में से शराब की बू आती है।

अफ़ीम की विष की बड़ी चिकित्सा रोगी को क़ैएँ

कराना और अन्दर से पोटाशियम परमैग्नेट (लाल दवाई अढ़ाई रत्ती आधे ग्लास पानी में घोलकर) के साथ (पेट को साफ़ करने वाली नाली Stomach tube के साथ) साफ़ कराना है। कैएँ पीछे बताई विधि अनुसार स्वयं कराओ और यदि डाक्टर मिले, तो पेट उस से साफ़ कराओ। इसके अतिरिक्त आवश्यक है कि रोगी को सोने मत दो। उसे चलाओ और च्यूँटियां भर भर कर उसे सचेत रखो। गालों पर थप्पड़ की तरह शनैः शनैः गीला तौलिया मारते रहो और तेज़ काफ़ी (यह भी चाय की तरह पानी में उबाल कर पी जाती है) पिलाओ। यदि रोगी बेहोशी के कारण न पी सके तो गुदा के रास्ते से चढ़ाओ। यदि आवश्यकता पड़े तो कृत्रिम श्वास द्वारा श्वास लाने का यत्न करो।

संखिया—इसके खाने का प्रभाव बहुत जल्दी प्रतीत होने लग जाता है। भूरे रंग की कैओं के साथ थोड़ा मामूली लहू आना खास निशानी है। सख्त दस्त, पेट में पीड़ा, गले का अन्दर से खुश्क हो जाना, और अन्दर जलन मालूम होना, टांगों की पिण्डलियों में खल्लियां पड़ी प्रतीत होना, तन ठण्डा और [illegible] भी निशानियां हैं। इन

की गति सुस्त हो जाता है और रोगी निर्बल होकर मर जाता है।

इलाज—क़ै कराओ और अन्दर को सुर्ख दवाई के साथ साफ़ कराओ। कैस्ट्रायल और पानी मिलाकर पिलाओ। जहां तक हो सके, मरीज़ को गर्म रखो। गर्म पानी की बोतलें पावों की तलियों, पेट और छाती के निकट और ऊपर गर्म कम्बल या रज़ाई डाल दो। पीने के लिये गर्म २ काफ़ी दो। दूध अण्डे की सफ़ैदी और जैतून का तेल दो।

कार्बन मौन ऑक्साईड—Carbon Monoxide.

कोइले की गैस का विष

सर्दी के दिनों में मनुष्य कमरे को गर्म रखने के लिये अन्दर अंगीठी जला कर रख लेते हैं और इस विचार से कि अन्दर गर्म रहे, दर्वाज़े बन्द कर देते हैं। यह एक बड़ी भारी भूल है। कोइलों के दहकने से, एक प्रकार की विषैली वायु (गैस) उत्पन्न हो जाती है, जिस के श्वास द्वारा अन्दर जाने से मनुष्य बेहोश हो जाते हैं। यदि अन्दर इस गैस की ज्यादती हो जावे, तो आदमी मर जाते हैं। कई बार इस गैस का विष इतना सख्त होता है कि रोगी की सद्यो-चिकित्सा भी फलवती नहीं

होती। यदि इस प्रकार का कोई रोगी मिले तो सहायक के लिये आवश्यक है कि पहिले वह अपने मुंह और नाक पर गीला कपड़ा डाल ले और फिर दर्वाजे खोलकर जितनी जल्दी हो सके, कमरे की खिड़कियां खोल दे और रोगी को बाहिर लाकर रखदे और उसके कपड़े, जितना हो सके बटन खोलकर ढीला करे और डाक्टर को बुलाने के लिये कोई आदमी भेजे। डाक्टर के आने तक कृत्रिम श्वास द्वारा रोगी को होश में लाने के यत्न करे।

Tribune

2ND FEBRUARY,
1936.

THE WONDERS OF ELECTRICTY
(GURMUKHI)

By : Master SUJAN SINGH, Khalsa College, Amritsar.

Published by the Author.
p. p. 660. Price Rs. 2/8

Master SUJAN SINGH has won a name for himself as a writer of popular books on Science in Punjabi. He is already known as the author of "The Wonders of Science," for which he was awarded a prize by the Punjab Text Book Committee. This book is written in an improved style. *It gives in simple language a compendious account of the difficult subject of electricity. It will raise the level of common people's intelligence and will prove very helpful* in acquainting them with the advantages of electricity which is coming more and more into use. The Hydro-Electric schemes and the village-uplift movements cannot succeed unless such literature is produced and encouraged all along.

THE TERMS USED ARE THOSE ACCEPTED BY THE TEXT BOOK COMMITTEE. THE BOOK IS WELL ILLUSTRATED AND THE GET-UP IS EXCELLENT.